



Quemadura de sol (Sunburn)

Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. El médico de su niño o uno de los integrantes del equipo de atención médica, le informará sobre el cuidado específico para su niño.

¿Qué es una quemadura de sol?

La quemadura de sol es una lesión en la piel, como consecuencia de mucha exposición a los rayos solares o a una cama bronceadora (*tanning bed*). Las quemaduras de sol causan enrojecimiento y a veces forman ampollas en la piel. La mayoría de los síntomas no comienzan sino 2 ó 4 horas después de haber estado bajo el sol o en la cama bronceadora, y empeoran después de 24 horas. Mejoran progresivamente en 48. Algunos medicamentos aumentan el riesgo de quemaduras de sol. Repetidas quemaduras de sol aumentan significativamente el riesgo de cáncer de la piel.

¿Cómo puedo prevenir las quemaduras de sol?

- **Aplique un protector solar cada vez que su niño vaya a estar afuera por más de 30 minutos, especialmente entre las 10 am y las 3 pm durante el verano.**
- Use protector solar, camisas con mangas largas amplias, pantalones largos, sombrero con ala y lentes para el sol.
- Proteja los ojos de su niño con lentes para el sol aprobados por ANSI que produzcan un 95 a 100 por ciento de bloqueo de los rayos UVA y UVB.
- Limite el tiempo que su niño pase en el agua, arena o nieve pues la reflexión de los rayos solares aumenta su exposición.
- El uso de un sombrero o sombrilla no es suficiente para proteger a su niño contra los rayos reflejados.
- Evite que los bebés menores de 6 meses estén expuestos al sol de forma directa.
- Vea la fecha de expiración del protector solar. Si ha expirado, no lo use.

Protectores solares

- El protector solar reduce el daño que pueda causar la radiación ultravioleta (UV), pero no la elimina.
- Escoja un protector que tenga un factor SFP de 30 ó más y que proteja tanto contra los rayos **UVA** como los **UVB**.
- Aplique el protector solar 30 minutos antes de exponerse al sol para darle tiempo a que penetre en la piel. Reaplíquelo cada 2 a 3 horas.
- Preste especial atención a la nariz, los oídos, las mejillas y los hombros. Use un protector especial para los labios.
- Aplique crema de óxido de zinc en las áreas de alta exposición como nariz, mejillas y hombros.
- El protector solar "a prueba de agua" y "resistente al agua" permanece en la piel por 30 minutos cuando se está en el agua. Vuélvalo a aplicar después de nadar y de secarse.
- No use una combinación de protector solar y repelente de insectos.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Quemaduras de sol, continuación

- Protectores solares para bebés menores de 6 meses:
 - Es mejor mantener a los bebés a la sombra, donde no les den los rayos del sol.
 - Si su bebé va a estar al sol por un período corto, cúbrale su piel con ropa liviana. Póngale pantalones largos, camisa de mangas largas y un sombrero de ala.
 - Si usted tiene que usar protector solar, úselo en áreas pequeña del cuerpo como la cara, la espalda y las manos.

¿Cuál es el tratamiento?

Algunos consejos generales incluyen:

- Evite más exposición al sol
- Dé ibuprofen (Motrin, Advil u otra marca menos costosa) para el dolor, si se lo aconsejó su médico. Siga cuidadosamente las instrucciones dadas en la etiqueta o pregúntele al médico de su niño cuánta medicina le debe dar.
 - **NO** dé ibuprofen a bebés menores de 6 meses sin antes haber hablado con el médico del niño.
- Use compresas frías o baños en la tina con agua fría, varias veces al día para aliviar la incomodidad. Las duchas pueden ser dolorosas.
- Ofrezca bastante agua para reponer los líquidos que se pierden cuando la piel quemada por el sol se inflama. También puede ayudar a prevenir la deshidratación y los mareos.
- Evite los productos que contienen benzocaína o alcohol.
- Algunas veces se puede recomendar un medicamento antihistamínico como Benadryl, para ayudar a aliviar la rasquiña.

¿Cuándo debo llamar al médico?

El enrojecimiento de la quemadura de sol puede aumentar en las primeras 24 horas; esto es normal. Lo que **NO** es normal es el aumento del enrojecimiento después de 24 horas, especialmente alrededor de una zona con ampollas.

Llame al médico de su niño si:

- Tiene un niño menor de un año de edad con una quemadura por el sol
- Tiene fiebre superior a 100.3°F
- Tiene signos de deshidratación (seco):
 - Un bebé menor de un año que no orina en 6 a 8 horas
 - Un niño mayor de un año que no orina en más de 8 horas
 - No le salen lágrimas cuando llora
 - Ojos hundidos
 - Los labios y la boca secos.
- Hay áreas amplias o múltiples con ampollas
- Tiene signos de infección:
 - Aumento de la hinchazón, enrojecimiento y dolor
 - Drenaje
 - Mal olor de la piel lesionada
 - Fiebre
- Si su niño está tan agotado y débil que difícilmente le responde.

Igualmente, llame al médico de su niño si usted tiene preguntas o preocupaciones acerca de cómo se ve o se siente su niño.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana