

# Protección Solar para Recién Nacidos y Bebés

A todos les gusta estar afuera y gozar del sol, es importante recordar que la piel delicada de tu bebé no está acostumbrada a los rayos intensos del sol, y su sistema no se puede defender como el tuyo del calor.

Puedes seguir pasos para proteger la piel de tu bebé cuando salen, y prevenir problemas relacionados con el calor. Algunos pasos que puedes seguir incluyen: Evita salir durante las horas de más calor del día. Cubre a tu bebé con ropa que tenga SPF. Si tu bebé tiene más de 6 meses, usa protector solar con SPF de 30 o más alto en su piel.

Observa señales de una erupción por el calor. Tienen apariencia de parches con puntos o ampollas rojas o rosas debajo de la ropa, o donde la piel tiende a doblarse como el cuello, los codos, axilas o muslos. Un bebé con erupción por calor se comporta normalmente y no tiene fiebre.

Para evitar la erupción por calor: Quita al bebé del calor y llévalo a un lugar fresco con aire acondicionado o ventiladores. Viste a tu bebé con ropa que le mantenga la piel fresca y seca. Pon atención a los puntos calientes. Lava con agua fresca las áreas de piel que permanecen húmedas. Sécalas a palmaditas. Mantén la piel descubierta. Deja las áreas al aire libre sin ropa. No apliques ungüentos.

Si notas señales de una erupción por calor, toma acción inmediata para prevenir otra condición peor por el calor. Si la erupción no desaparece en unos días, o tu bebé empieza con fiebre u otros síntomas como inflamación o enrojecimiento, llama a tu doctor de inmediato.