

Protección solar (Sun Proof)

[Locutor] *Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*

[Cristy] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Cristy, de Kidtastics. Hoy hablaremos sobre cómo mantenernos seguros cuando estemos afuera bajo el sol.

[Mateo] Sí, mi mamá siempre me dice que vaya a jugar afuera.

[Carmen] Mateo, ES importante pasar tiempo al aire libre y mantenerse activo, pero necesitamos asegurarnos de estar protegidos del sol.

[Tomás] ¡Correcto, Carmen! Cuando salimos a jugar, es probable que tengamos que llevar un casco o una pelota, ¡pero SIEMPRE necesitamos protección solar!

[Cristy] La PRIMERA capa de protección es nuestra ropa. Lo mejor es cubrirse lo más posible, pero si hace mucho calor afuera como para ponernos pantalones largos y camisetas con mangas largas, podemos usar una salida de baño o una camiseta y bermudas. También sería bueno usar un sombrero de ala ancha, pero si usas una gorra de béisbol, asegúrate de ponerte protección solar en la cara, el cuello y las orejas.

[Carmen] El protector solar tiene que tener un S-P-F de 15 o más. ¡Debes tener todo lo adecuado!

[Mateo] ¿Qué es "S-P-F"?

[Carmen] S-P-F son las siglas en inglés de factor de protección solar. Esto te muestra cuánto te protege el protector contra los rayos del sol para que no te quemen la piel. Asegúrate de que tu protector solar tenga protección contra los rayos U-V-A y U-V-B.

[Tomás] Toma el pote, sacúdelo y llénate toda la mano de protector solar y pónetela por todo el cuerpo.

[Mateo] ¿Un puñado completo?

[Tomás] Sí, necesitas todo eso para contar con una buena protección. Póntelo 30 minutos antes de salir al sol...y no te olvides de cubrirte la cara, los labios, las manos, los brazos, los hombros, las orejas, la nuca, debajo de la barbilla y la parte de arriba de la cabeza, si no te pones un sombrero. Ten cuidado con los ojos, te pueden arder. Si tu piel reacciona mal a una marca, prueba otra, ya que no todos los protectores solares tienen los mismos ingredientes.

[Cristy] ¡Y no te olvides que debes ponerte el protector solar, volver a ponerte más y luego una vez más! Aunque el pote diga que es resistente al agua, a la transpiración o a cualquier otra cosa, vuelve a ponerte más. Ponte protector solar cada dos horas o después de nadar, hacer ejercicio o frotar la piel con una toalla o la ropa.

[Mateo] ¿Y lentes de sol?

[Cristy] ¡Qué buena idea Mateo! Ponte lentes porque los rayos del sol pueden lastimarte los ojos. Elige unos lentes con un armazón bonito y que bloqueen un 100% de los rayos U-V-A y U-V-B.

[Carmen] ¡Sal y diviértete, hay tantas cosas para hacer! Pero siempre que puedas, trata de quedarte en la sombra. El sol está más fuerte entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, así que durante estas horas, juega mucho en la sombra, relájate debajo de una sombrilla, almuerza adentro de la casa y trata de hacer algunas actividades bajo techo.

[Cristy] Cuando estés en el agua, esquiando, caminando o patinando por la playa ten cuidado con la cantidad de sol extra que te llega por el reflejo en las superficies.

Recuerda: El sol puede afectar tu piel en *cualquier* momento, no solo en el verano, en lugares templados o en días soleados. ¡Piensa y asegúrate de tener todo lo necesario para protegerte de los rayos del sol!

Gracias por escuchar el programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

[Locutor] Para obtener más información de salud, visita www.cdc.gov/español o llama al 1-800-CDC-INFO, es decir 1-800-232-4636.