

Consejos para las escuelas sobre la seguridad frente a la exposición solar

Adaptado de Centro para el control y la prevención de enfermedades

https://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/basic_info/sun-safety-tips-schools.htm



Una estrategia de protección contra el sol para educadores es aplicar métodos de aumentar los espacios con sombra como proveer estructuras o árboles que den sombra en las áreas al aire libre de mucho uso y trasladar las actividades al aire libre a áreas donde haya sombra.

El cáncer de piel puede ser grave, costoso y, a veces, incluso mortal. Los casos de cáncer de piel siguen aumentando en todo el mundo. Afortunadamente, la mayoría de los cánceres de piel se pueden prevenir.

- Se sabe que los rayos ultravioleta (UV)—provenientes del sol o de fuentes artificiales como las camas solares—causan cáncer de piel.
- El daño causado por la exposición a los rayos UV se acumula a lo largo del tiempo, así que la protección contra el sol debe comenzar a una edad temprana.
- Proteja a los estudiantes de los peligros del sol y enséñeles a evitar el bronceado en interiores.

Como educador, usted puede proteger a sus alumnos del cáncer de piel.

Tenga en cuenta los riesgos



La mayoría de los niños pasan mucho tiempo en entornos escolares.



Los estudiantes generalmente están en la escuela durante las horas del mediodía, que es cuando los rayos ultravioleta del sol son más fuertes. Si no están protegidos, el recreo u otras actividades al aire libre durante el mediodía los puede poner en riesgo de sufrir los efectos dañinos del sol.



Los estudiantes que aprenden a protegerse del sol y evitar bronceado en interiores durante los años escolares están reduciendo sus probabilidades de tener un diagnóstico de cáncer de piel en la edad adulta.

Use estas estrategias de protección contra el sol

Aumente los espacios con sombra

- Provea estructuras o árboles que den sombra en las áreas al aire libre de mucho uso.
- Traslade las actividades al aire libre a áreas donde haya sombra.
- Incluya áreas con sombra al planificar la construcción o la renovación de edificios escolares, área de juegos infantiles o campos de deportes.

Fomente las conductas que protejan contra el sol

- Cuando estén al aire libre, permita o fomente el uso de gorras, lentes de sol y filtro solar.
- Siempre que sea posible, evite programar las actividades al aire libre durante el mediodía, cuando los rayos del sol son más fuertes. Recuerde que las quemaduras de sol y el daño a la piel pueden ocurrir incluso en días nublados o con el cielo encapotado.
- Incluya la protección solar en las actividades deportivas de los alumnos para proteger a los deportistas, entrenadores e hinchas. (Para ver ideas específicas, visite la sección “Steps that High Schools, Colleges, and Universities Can Take” [Medidas que pueden tomar las escuelas secundarias superiores y las universidades]).
- Permita que los alumnos tengan períodos de receso durante las actividades al aire libre para que puedan volver a ponerse filtro solar y tomar agua.

Use programas educativos de eficacia comprobada

- Use intervenciones y programas educativos de prevención del cáncer de piel, cuya eficacia haya sido comprobada, en las guarderías infantiles y en los salones de clase.
- Use las actividades diarias, como los recreos, las clases de educación física y los programas extracurriculares al aire libre, para reforzar y dar el ejemplo de la forma de protegerse contra los efectos dañinos del sol.

Desaliente el bronceado en interiores y en exteriores

- Cuando hable con los estudiantes sobre las prácticas seguras en el sol, incluya el bronceado en interiores y en exteriores. Haga énfasis en la importancia de aceptar el color natural de la piel.

- Enséñeles sobre los riesgos de los rayos UV intensos provenientes del bronceado en interiores.
- No espere a que los estudiantes sean adolescentes para hablarles sobre el bronceado en interiores. Los niños pueden ser más receptivos que los adolescentes, así que comience la conversación temprano, antes de que empiecen a broncearse.

Bronceado en interiores

El bronceado en interiores expone a los usuarios a rayos UV intensos para broncear la piel con fines cosméticos. El bronceado en interiores no debe ser usado por ninguna persona menor de 18 años.

Vestirse para la ocasión

Algunos códigos de vestimenta escolares y otras políticas puede que impidan involuntariamente que los alumnos se protejan del sol. Por ejemplo, en algunas escuelas no está permitido usar gorras o llevar consigo filtro solar.

Los educadores deben considerar la posibilidad de revisar las políticas escolares para ayudar a los alumnos a que se protejan la piel cuando estén al aire libre. Los sombreros de ala ancha, las mangas largas, los pantalones largos y las lentes de sol ofrecen la mayor protección.

Medidas que pueden tomar las escuelas secundarias superiores y las universidades

Promover la protección solar a través de los deportes

- Facilite bancos, gradas y campos de juego cubiertos para que los jugadores y los hinchas tengan sombra.
- Coloque carteles en los vestuarios, baños y estadios para que los estudiantes se acuerden de usar protección solar.
- Haga que la protección contra el sol forme parte de la identidad de la escuela. Venda sombreros de ala ancha, lentes de sol, filtro solar y sombrillas para los hinchas.
- Incluya sombreros de ala ancha y lentes de sol como parte de los uniformes y el equipo. Las gorras de béisbol, por ejemplo, protegen la cara, pero dejan expuestos el cuello y las orejas. Algunos equipos de protección solar puede que no sean adecuados durante el juego o partido, pero podrían usarse durante el precalentamiento, las prácticas y cuando no están jugando.

Elija estrategias de seguridad frente al sol que funcionen

Un filtro solar de amplio espectro con SPF 15 o más alto es importante, pero no debe ser la única defensa contra el sol. Para obtener la mejor protección, póngase a la sombra y use ropa, un sombrero de ala ancha y gafas de sol, así como filtro solar.