

# Campaña 'Verano Seguro para Niños' insta a usar protector solar

Por: Redacción  
editorial@noticiali.com

**E**l cáncer de piel afecta a todos los tipos de piel y es el cáncer más común en los Estados Unidos. Por este motivo, cuando los niños están al aire libre en verano, es vital proteger su piel de la exposición al sol, incluso en días nublados o nublados.

Al respecto la ejecutiva del condado de Nassau, Laura Curran, y el Comisionado de Salud, el Dr. Lawrence Eisenstein, lanzaron la iniciativa "Verano Seguro para Niños" ("Child Safe Summer"), una campaña de concientización multimedia para asuntos de seguridad durante el verano con el fin de protegerlos de los rayos solares.

"Es crucial usar una protección solar adecuada cuando se está al aire libre, incluso en días nublados", dijo la ejecutiva Curran. "Todos los tipos de piel corren el riesgo de sufrir quemaduras solares y otros efectos dañinos de la radiación UV, y todos deben usar protector solar y vestirse de manera adecuada cuando se exponen al sol".

"El verano es un momento hermoso del año para disfrutar del aire libre", dijo el Comisionado de Salud, Dr. Eisenstein. "El cáncer de piel a menudo se puede prevenir; "Insto a todos a seguir estos sencillos consejos de seguridad para protegerse y proteger a su familia de los rayos dañinos del sol".

## Consejos de seguridad

- Use camisas de manga larga, pantalones y un sombrero de ala ancha para obtener la mejor protección. Si está usando una gorra de béisbol o una camisa de manga corta, asegúrese de



(FOTO: CDC)

Cuando los niños están al aire libre durante el verano, es vital proteger su piel de la exposición al sol.

colocar protector solar en toda la piel expuesta, especialmente en las orejas, el cuello y los brazos.

- Permanezca en la sombra tanto como sea posible entre las 10 a.m. y las 4 p.m., que son las horas pico para la luz solar.

- Use un protector solar de amplio espectro de al menos SPF 15 en cualquier piel expuesta. Aplique el protector solar

en la piel seca 15-30 minutos antes de salir al aire libre y vuélvalo a aplicar cada 2 horas, así como después de nadar, sudar o quitarse la toalla.

- Vista ropa protectora adicional contra el sol alrededor de superficies como nieve, arena, agua y concreto que reflejen los rayos del sol y podrían aumentar su riesgo de quemaduras solares.

- También use protección durante los días nublados. Las nubes no bloquean la mayoría de los rayos UV.

- Evite el bronceado en interiores.

Cabe recalcar que el nuevo sitio web [Nassaucountyny.gov/ChildSafeSummer](http://Nassaucountyny.gov/ChildSafeSummer), proporciona las últimas actualizaciones, consejos, alertas e información de salud para estar seguros en la temporada veraniega.

## Deficiencia de vitamina D aumenta riesgo de presiones arteriales

Por: Redacción  
editorial@noticiali.com

**L**a deficiencia de Vitamina D desde el nacimiento hasta los primeros años de los niños se asoció con un mayor riesgo de padecer presión arterial sistólica alta durante la infancia y la adolescencia, según una nueva investigación de la revista Hypertension de la American Heart Association.

Los hallazgos del estudio sugieren que la detección de la deficiencia de

vitamina D y el aporte de suplementos de esta vitamina durante el embarazo y los primeros años de vida podrían reducir el posterior riesgo de padecer presión arterial elevada.

Los investigadores realizaron un seguimiento de 775 niños desde que nacieron hasta que alcanzaron los 18 años de edad en el Boston Medical Center. La mayoría de ellos vivía en áreas urbanas de bajos recursos y el 68% de los niños eran afroamericanos.

Se determinó que los niveles bajos de vitamina D eran inferiores a 11 ng/

ml (nanogramos por milímetro) en la sangre del cordón umbilical al nacer, e inferiores a 25 ng/ml en la sangre de los niños durante sus primeros años de vida.

En comparación con los niños que nacieron con los niveles apropiados de vitamina D se observó que:

- Los niños que nacieron con bajos niveles de vitamina D presentaban un riesgo 60% mayor de sufrir presión arterial sistólica elevada entre los 6 y los 18 años de edad;
- Los niños con niveles bajos de vitamina D de forma continuada durante

los primeros años de la infancia presentaron el doble de riesgo de padecer presión arterial sistólica elevada entre los 3 y los 18 años de edad.

El organismo necesita la vitamina D para absorber el calcio y así desarrollar huesos más fuertes. Nuestro organismo la produce cuando nos exponemos al sol y también se encuentra en algunos alimentos, como los huevos, el salmón y los productos lácteos enriquecidos; también está disponible como suplemento vitamínico.