



## Cómo proteger a los niños del sol

### El sol. ¿Amigo o enemigo?

- **Tipos de Rayos Ultravioletas (RUV)**
- **Efectos que provocan en la piel**
- **Protectores solares**
- **Precauciones que hay que tomar ante el sol**
- **Proteger los ojos del sol**
- **Para saber más**



Cuando llega el verano todos estamos deseosos de esos primeros rayos de sol que nos activan y nos sacan del letargo invernal. El sol es imprescindible para el desarrollo de los seres vivos en general. Tiene efectos muy beneficiosos para nuestro organismo, estimula la formación de vitamina A y D, que contribuye a la formación y consolidación de los huesos y dientes.

Pero si no lo tomamos con las debidas precauciones puede ser nuestro enemigo más cruel. La exposición a la luz solar puede llegar a ser muy dañina para nuestra piel.

Todos tenemos información sobre lo perjudicial que son los rayos solares a causa de la disminución de la capa de ozono, pero los datos dicen **que entre un 2 y un 5% de los niños que van a la playa sufren quemaduras de segundo grado** y enrojecimientos acompañados de fiebre, eritema, insomnio, falta de apetito, náuseas y en los casos más graves, convulsiones.

### Tipos de Rayos Ultravioletas (RUV)

En primer lugar vamos a explicar a qué nos enfrentamos, para aprender a combatirlo de una forma adecuada. El espectro solar está formado por tres tipos de radiaciones que llegan a la Tierra e interactúan con la piel, rayos ultravioleta (5%), luz visible (45%) y rayos infrarrojos (50%).

Los rayos ultravioletas (RUV) se dividen en tres bandas: UVA, UVB, y UVC.

| RAYOS | EFFECTOS  |
|-------|---|
| UVA   | Son los utilizados en estética, responsables del bronceado sin enrojecimiento previo, del fotoenvejecimiento cutáneo y del daño ocular. Su intensidad es estable durante el año y el día. Penetran la piel más profundamente que UVB. Traspasan las nubes, los vidrios y el agua. Tienen efecto acumulativo sobre la piel y potencian la acción de UVB. |
| UVB   | Son los más peligrosos, por ello nuestro organismo reacciona desarrollando mecanismos de protección. Producen las quemaduras solares y son los responsables más directos del cáncer de piel. Penetran en la atmósfera con mayor intensidad al mediodía y en verano.   |
| UVC   | Son detenidos por la capa de ozono y no alcanzan la Tierra por que antes son absorbidos por la atmósfera. No afectan a los seres vivos.   |

### Efectos que provocan en la piel

la producción de vitamina D (fija el calcio en los huesos), las cataratas, alteraciones del sistema inmunitario. Los más serios son el cáncer de piel, el envejecimiento cutáneo (arrugas, atrofia, pérdida de la elasticidad). Además, el sol provoca lesiones oculares graves, pecas, manchas en la piel, erupciones y melanomas. Pero es que **tomar el sol sin precauciones serias no sólo produce problemas inmediatos.**

El ADN humano tiene "memoria", la irradiación en nuestra piel es acumulativa y las quemaduras en la infancia pueden provocar daños muy graves en la edad adulta, ya que **cada vez que nos quemamos, aunque se nos pase, deja mucho daño grabado en la memoria de la piel. El daño solar es acumulativo e irreversible.** Tres de cada cinco cánceres de piel podrían evitarse con medidas acertadas de prevención.

**Un error muy extendido es creer que por estar morenos ya estamos protegidos** de los efectos perjudiciales del sol, pero el bronceado sólo nos protege de las quemaduras, no nos protege de los efectos tardíos como son el envejecimiento o el desarrollo de cánceres cutáneos.

### Protectores solares

El único mecanismo que tiene nuestra piel para protegerse de los efectos de los RUV, es la melanina, que es el pigmento natural de la piel; sin embargo no es suficiente para proteger las capas más profundas de la piel y es por eso que la utilización de protectores solares es imprescindible.

Los filtros solares se diferencian unos de otros por el **Factor de Protección Solar (FPS), nos indica el número de veces más, que nuestra piel está protegida ante la radiación, en comparación con el tiempo de exposición sin protección sin que aparezca enrojecimiento o se produzca una quemadura.** Por ejemplo, un niño que sin protector solar tardó 10 minutos en ponerse rojo. Si hubiera usado un FPS 15, habría tardado  $10 \text{ minutos} \times 15 = 150 \text{ minutos}$ , para lograr ese mismo enrojecimiento.

Es un **error muy habitual** utilizar el protector solo cuando estamos en la playa o en la montaña, el sol es el mismo en las ciudades, desde que empiezan a subir las temperaturas y empezamos a dejar más partes del cuerpo expuestas a los rayos solares, hay que empezar a utilizarlo.

Un fotoprotector completo debe llevar los dos índices de protección UVA y UVB. De esta manera, los clasificaremos en:

- 2 Protección débil
- 8 Media
- 15 Fuerte
- 30 Muy fuerte
- +50 Total

La elección de un protector solar empieza en el conocimiento del fototipo de piel que tenemos. **El fototipo es la capacidad de la piel para hacer frente a las radiaciones del sol.** En líneas generales existen seis fototipos, que dependen del color de la piel, del pelo y de la capacidad para broncearse.

| Factores de Protección Solar según los Fototipos |              |  |  |
|--|--------------|--|--|
| Fototipo   | FPS adecuado | Características del bronceado                    | Características físicas                                      |
| I  | Más de 50    | Siempre se quema, nunca se broncea. Sensible.    | Piel muy blanca, ojos y pelo muy claros.                     |
| II   | 40-30        | Se quema fácilmente, bronceado mínimo. Sensible. | Piel blanca, ojos azules o pardos, y pelo rubio o pelirrojo. |

|            |              |  |  |
|------------|--------------|--|--|
| <b>II</b>  | <b>40-30</b> | Se quema fácilmente, bronceado mínimo. Sensible.   | Piel blanca, ojos azules o pardos, y pelo rubio o pelirrojo. |
| <b>III</b> | <b>25-20</b> | Se quema moderadamente, bronceado gradual, ligero. | Piel blanca y pelo y ojos castaños.                          |
| <b>IV</b>  | <b>20-15</b> | Se quema ocasionalmente. Siempre se broncea.       | Piel blanca o un poco tostada y ojos oscuros.                |
| <b>V</b>   | <b>10-8</b>  | No se quema casi nunca. Siempre se broncea.        | Piel tostada, pelo negro y ojos oscuros.                     |
| <b>VI</b>  | <b>8-4</b>   | Nunca se quema.                                    | Raza negra.  |

Cuanto más alto sea el factor de protección mejor. Debemos anteponer la idea de tomar el sol sin riesgos para la piel a aquello de ponerse moreno sin más y en el menor tiempo posible.

**No es cierto que la piel no se broncea con un índice alto de protección,** se broncea igual pero tarda un poco más de tiempo.

El protector ideal debería ser de amplio espectro (contra UVA y UVB), estable a la luz y al calor, resistente a la transpiración y al agua, inodoro, económico y que no produzca manchas.

### Precauciones que hay que tomar ante el sol

Según el profesor Jerónimo Escudero Ordóñez, presidente del XXXII Congreso Nacional de Dermatología 2004, **los niños se consideran más susceptibles a los efectos nocivos de las radiaciones UV que los adultos**, además, según ese experto, aquellos comportamientos que se adquieren de forma temprana, en la infancia, tienden a perdurar a lo largo de la vida más que los que se adquieren tardíamente. Por otro lado, es más fácil adquirir unos comportamientos "fotoprotectores" antes, que después de tener una opinión del bronceado como algo atractivo. La niñez es una etapa crucial en el desarrollo, en la que existe una gran receptividad y permeabilidad para el aprendizaje y la asimilación de hábitos saludables duraderos y actitudes positivas hacia la salud. Lo que nos acostumbramos a hacer desde pequeños luego nos cuesta menos irlo repitiendo.

#### Recuerda

- ✓ La **sombra** no siempre garantizan protección: existen superficies reflectoras como la arena, o el agua.
- ✓ Cuidado con los medicamentos fotosensibilizantes.
- ✓ Para una adecuada absorción de vitamina D, es suficiente con una exposición de 10 minutos dos veces a la semana.
- ✓ Estar moreno no implica dejar de usar protectores.

Siguiendo las siguientes recomendaciones conseguiremos un perfecto bronceado, pero sin riesgos para nuestra piel y la de nuestros niños. Siempre será necesario **conocer el fototipo** al que pertenecemos para ser conscientes de la cantidad de exposición al sol que podemos tolerar y también es importante **conocer el índice de radiación solar previsto y actual**. Parece demostrado que una fotoprotección continuada hasta los 18 años de edad, consigue reducir significativamente el riesgo de cáncer de piel en el adulto.

- **Jamás pongas a un niño menor de seis meses en contacto directo con la luz del sol.** En general los recién nacidos y niños menores de 1 año, independientemente de su fototipo, nunca deben ser expuestos directamente al sol cuando el índice ultravioleta es superior a 5.
- **Aumenta la exposición al sol de forma paulatina.** Lo ideal es empezar con diez minutos e ir incrementando hasta un máximo de media hora al día. Nunca se debe permanecer tumbado inmóvil haciendo baños de sol durante más de un cuarto de hora seguido. Bajo ningún concepto dejes que tu hijo se duerma al sol. **Conviene estar en movimiento realizando otras actividades, beber pequeñas cantidades de agua**, así como aplicarse agua sobre el cuerpo o bañarse para refrescar la piel.
- Utiliza una crema de protección solar a partir del **índice 30. La protección debes**

abundante y con la piel limpia. Esmérate en que también se cubran partes del cuerpo "olvidadas": orejas, nuca, empeines, etc. **Por las noches es conveniente retirarlo y aplicar crema o aceite hidratante** para que la piel pueda respirar. Debemos extremar la precaución en las zonas del cuerpo más sensibles: cara, labios, cuello, cabeza, escote, senos, orejas y dorso de los pies.

- **Renueva la aplicación constantemente**, sobre todo si está mucho tiempo en el agua, se seca con las toallas, o se llena de arena.
- Evita las horas de máxima intensidad solar, de 12 a 16 horas. Sobre todo los fototipos I, II y III, deberían seguir esta pauta, aunque se hayan aplicado protector solar. Independientemente de si nos encontramos en la playa, ciudad o montaña. Es conveniente mantenerse protegidos del sol, en espacios interiores o a la sombra. No sirve sentarse bajo una sombrilla, ya que la arena refleja de forma abundante los rayos solares, que de modo indirecto nos alcanzan. Tampoco nos protege estar dentro del agua.
- Evita los productos que contengan alcohol (perfumes, colonias, ...) antes de la exposición solar, ya que pueden causar manchas oscuras en la piel. Durante el embarazo debe especialmente evitarse la exposición al sol y usar productos de alta protección por el riesgo de manchas en la piel.
- Aunque todos los niños deberían llevarlos, sobre todo a los más pequeños ponles **sombrero, camiseta y gafas de sol**. Las prendas más adecuadas son las de algodón, oscuras, poco porosas y secas.
  - Llévate una sombrilla y haz que se pongan debajo de vez en cuando.
  - Oblígales a **tomar mucha agua**.
- Intenta que no juegue mucho rato cerca de las olas, el reflejo del agua aumenta el efecto nocivo.
  - No dejes de ponerle crema protectora **por muy moreno que esté**.
- Controla que no esté recalentado, que se bañe y se **moje la cabeza** cada poco tiempo.
- No te fíes de los días nublados, ya que los rayos ultravioletas, penetran las nubes, y pueden provocar igualmente serias quemaduras de piel.
  - Para compensar la pérdida de agua por el sudor, por la exposición solar, es conveniente beber abundante cantidad de líquido. Para prevenir el envejecimiento cutáneo es recomendable consumir una cantidad adecuada de fruta fresca, verdura y cereales con un alto nivel de fibra y antioxidantes, como el betacaroteno (abundante en la zanahoria). Después de tomar el sol, la piel está deteriorada por el aire, la sequedad, el cloro o la sal, por lo que **conviene tomar una ducha con agua sin usar jabones con demasiados tensioactivos o perfumes**, geles o esponjas. A continuación, aplicar una crema hidratante que nutra, refresque e hidrate la piel.
- **Para evitar los golpes de calor en los bebés: Es fundamental que el bebé esté perfectamente hidratado.** Si esta siendo alimentado mediante lactancia materna (pecho) no es necesario darle ningún otro líquido, lo que sí será muy importante es que la mamá tome frutas, verduras y carnes, y beba al menos dos litros diarios de líquidos. Si el bebé se alimenta con otras leches maternizadas, será conveniente incorporar algún que otro líquido a su dieta, sueros, anises, ... Asimismo, es fundamental el uso de ropas adecuadas, procurando utilizar algodón puro y no olvides nunca el gorro. Es **un error muy habitual tapar en exceso al bebé**, en verano debe estar fresquito y evitar en lo posible que sude.

### Proteger los ojos del sol

Hay que poner un especial cuidado con la exposición de los ojos al sol ya que los rayos ultravioleta puede tener efectos muy desagradables como pueden ser, dolores de cabeza, conjuntivitis, queratitis, ... y a largo plazo cataratas. Estos efectos son fácilmente evitables usando gafas de protección.

Pero atención: **no todas las gafas de sol sirven para proteger al ojo de los efectos nocivos** de este. Algunos dolores intensos de cabeza, conjuntivitis y fotofobias, están

adecuados para evitar el paso de la radiación ultravioleta a los ojos.

El Colegio Nacional de Ópticos-optometristas aconseja, en su "*Guía práctica de Salud Visual*", una serie de medidas preventivas. Aquí os presentamos un resumen de las mismas:

- **Gafas de sol garantizadas:** Siempre hay que utilizar gafas de protección solar de calidad que filtren las radiaciones nocivas. No podemos olvidar que el concepto básico y prioritario de la gafa de sol es la protección de los ojos, que nada tiene que ver con las modas que van sin ningún tipo de control sobre las lentes. Que garantice una adecuada protección visual es fundamental, por tanto, la adquisición de unas gafas de sol debe realizarse siempre en centros de óptica legalmente establecidos, en donde se tenga en cuenta el filtro de protección solar más adecuado para cada fototipo.
- **Materiales:** el "orgánico" o "plástico óptico" es uno de los más usados en su fabricación, presentan unas buenas cualidades absorbentes del "ultravioleta", son ligeras y no se rompen, aunque sí se rayan con facilidad. Han de limpiarse bajo el grifo.
- **Color de las gafas.** No importa demasiado su color. Los más habituales en el mercado son marrón (ideal para la nieve), el gris (neutro no altera demasiado los colores) y el verde (apto para uso habitual). El color amarillo aumenta el contraste sobre todo en condiciones de visibilidad escasa (niebla, atardecer y conducción nocturna).
- **Uso.** No usarlas de manera continua, sino sólo en horas de fuerte insolación.