

Sol y seguridad

Todos necesitamos exponernos al sol; es nuestra principal fuente de vitamina D, una vitamina que nos ayuda a absorber el calcio para tener huesos sanos y fuertes. Pero la mayoría de nosotros no necesitamos exponernos mucho tiempo al sol para obtener la vitamina D que necesitamos. Y el hecho de exponernos a los rayos ultravioletas del sol repetidamente y sin protección puede provocarnos lesiones en la piel y en los ojos, inmunodepresión y cáncer de piel. Incluso las personas jóvenes, de veintitantos años, pueden desarrollar cáncer de piel.

La mayoría de las personas acumulan gran parte de su tiempo de exposición solar a lo largo de toda la vida antes de cumplir 18 años; por eso es tan importante que los padres enseñen a sus hijos a disfrutar del sol de una forma segura. Adoptando las precauciones adecuadas, usted puede reducir considerablemente las probabilidades de que su hijo desarrolle cáncer de piel.

Datos sobre la exposición al sol

El sol irradia luz sobre la Tierra, y parte de esa luz consiste en rayos ultravioletas (UV) invisibles. Cuando esos rayos alcanzan la piel, pueden provocar el bronceado, quemaduras solares y otros tipos de lesiones en la piel.

La luz solar contiene tres tipos diferentes de rayos ultravioletas: los rayos UVA, los UVB y los UVC.

1. **Los rayos UVA** pueden provocar envejecimiento de la piel y formación de arrugas y contribuir al cáncer de piel, como el melanoma. Puesto que los rayos UVA atraviesan sin problemas la capa de ozono (la capa protectora de la atmósfera o escudo protector que rodea la Tierra), representan la mayor parte de nuestra exposición al sol. Tenga cuidado con las camillas bronceadoras, que utilizan rayos UVA, así como rayos UVB. El bronceado que se adquiere tomando rayos UVA **no** ayuda a proteger la piel de lesiones ulteriores; simplemente produce color y proporciona una falsa sensación de protección con respecto al sol.
2. **Los rayos UVB** también son peligrosos, provocando quemaduras, cataratas (opacidad del cristalino) y deterioro del sistema inmunitario. También contribuyen al cáncer de piel. El melanoma, el tipo más peligroso de cáncer de piel, se cree que está relacionado con graves quemaduras solares provocadas por radiaciones UVB que se producen antes de cumplir 20 años. La capa de ozono absorbe la mayoría de los rayos UVB, pero una cantidad suficiente de este tipo de rayos atraviesa esta capa y puede provocar graves lesiones.
3. **Los rayos UVC** son los más peligrosos de todos pero, por suerte, estos rayos son bloqueados por la capa de ozono y no llegan a la Tierra.

Es importante que proteja a su familia de la exposición a los rayos UVA y UVB, que son los que provocan la mayoría de las lesiones cutáneas.

La melanina: la primera línea de defensa de nuestro cuerpo

Los rayos UV reaccionan con una sustancia química, denominada melanina, que contiene nuestra piel. La melanina es nuestra primera línea de defensa contra el sol porque absorbe los peligrosos rayos UV antes de que provoquen lesiones graves en la piel.

La melanina se encuentra en distintas concentraciones y colores, lo que provoca diferentes tonalidades en la piel. Cuanto más clara tenga la piel una persona, menos melanina tendrá para absorber los rayos UV y protegerse de los efectos nocivos del sol. Cuanto más oscura sea la piel de una persona, más melanina tendrá para protegerse. (Pero tanto los niños de piel clara como los de piel oscura necesitan protegerse de los rayos UV porque cualquier nivel de bronceado o de quemadura implica que ya se ha lesionado la piel.)

Asimismo, la gente de piel y ojos claros es más proclive a tener pecas porque tiene menos melanina en la piel. Aunque las pecas son inofensivas, el hecho de exponerse al sol ayuda a que aparezcan o a que se oscurezcan.

Conforme aumenta la melanina en respuesta a la exposición al sol, la piel se broncea. Pero hasta ese bronceado de aspecto tan "saludable" es un indicador de una lesión cutánea provocada por el sol. El riesgo de lesión aumenta con la cantidad y la intensidad de la exposición al sol. Aquellas personas que se exponen crónicamente al sol, como los agricultores, los ganaderos, los pescadores y la gente que toma habitualmente el sol, tienen un riesgo mucho mayor. Las quemaduras solares se

desarrollan cuando la cantidad de exposición a los rayos UV supera aquella cantidad contra la que nos puede proteger la melanina que contiene nuestra piel.

Exponerse al sol sin protección es incluso más peligroso para aquellos niños con:

- lunares en la piel (o cuyos padres son proclives a desarrollar lunares)
- piel y pelo muy claros
- antecedentes familiares de cáncer de piel, incluyendo el melanoma

Usted deberá ser especialmente cuidadoso con la protección solar si su hijo presenta uno o varios de estos factores de alto riesgo.

Por otra parte, no toda la luz solar tiene la misma concentración de rayos UV. La intensidad de los rayos solares depende de la estación del año, así como de la altitud y la latitud del lugar. Los rayos UV son más potentes en verano. Recuerde que las estaciones del año varían en función de la ubicación geográfica. Por lo tanto, si usted piensa viajar a un país extranjero donde es verano, deberá incluir en el equipaje el protector solar más fuerte que encuentre.

También se precisa una protección adicional cerca del Ecuador, donde las radiaciones solares, al incidir más perpendicularmente sobre la Tierra, son más fuertes, y en las grandes altitudes, donde la capa de aire y nubes es más fina, lo que permite que atraviesen la atmósfera más rayos UV nocivos. Incluso durante los meses de invierno, si va con su familia a esquiar a la montaña, asegúrese de que se ponen abundante crema de protección solar; los rayos UV se reflejan tanto en la nieve como en el agua, lo que incrementa las probabilidades de quemaduras solares.

Adoptando las precauciones pertinentes, los niños pueden jugar al sol con seguridad. He aquí las estrategias de protección más eficaces:

Evite las horas del día en que los rayos son más fuertes

En primer lugar, busque la sombra cuando el sol este más alto en el cielo y, por lo tanto, sus rayos inciden con más fuerza (más perpendicularmente), lo que suele ocurrir entre las 10:00 y las 16:00 horas en el hemisferio Norte. Si su hijo debe exponerse al sol en esta franja horaria, asegúrese de ponerle (y de volverle a poner) crema de protección solar, incluso aunque solo esté jugando en el patio trasero o el jardín de su casa. La mayoría de las lesiones provocadas por el sol ocurren como consecuencia de una exposición fortuita durante las actividades cotidianas, no al tomar el sol en la playa.

Incluso en los días nublados, frescos o encapotados, los rayos UV atraviesan las nubes y se reflejan en la arena, el agua e incluso el cemento. Las nubes y la contaminación no filtran los rayos UV, pero pueden dar una falsa sensación de protección. Este "sol invisible" puede provocar quemaduras solares inesperadas y otras lesiones en la piel. A menudo los niños no son conscientes de que se están quemando en los días más frescos o ventosos porque la temperatura o la brisa hacen que sigan notando fresca la piel.

Asegúrese de que su hijo no utiliza nunca camillas bronceadoras, ni siquiera para "prepararse" para un viaje a un lugar caluroso. Tanto las camillas bronceadoras de rayos UVA como las de rayos UVA/UVB producen quemaduras solares. Y las personas que utilizan este tipo de camillas antes de cumplir 35 años, se exponen en mayor medida a desarrollar melanoma.

Cúbrale la piel

Una de las mejores formas de proteger a su familia de los efectos nocivos del sol es cubrirles o protegerles la piel con prendas que no dejen pasar los rayos UV. Asegúrese de que las prendas elegidas bloquearán el paso de los rayos UV colocando la mano dentro de cada prenda y comprobando que no se la puede ver a su través.

Puesto que los lactantes tienen la piel más fina y menos cantidad de melanina, su piel se quema más fácilmente que la de los niños mayores. Pero nunca se debe aplicar crema de protección solar a un bebé de menos de 6 meses, de modo que se los bebés de estas edades se deben mantener alejados del sol siempre que sea posible. Si su hijo de pocos meses debe estar al sol, vístalo con ropas que le cubran el cuerpo completamente, incluyendo gorras con amplias viseras para ensombrecerle la cara. Utilice una sombrilla para que pueda estar a la sombra.

Incluso los niños mayores necesitan evitar el sol. En las salidas al aire libre de un día entero, lleve siempre consigo una amplia sombrilla o una tienda fácil de montar. Si no hace mucho calor en el

exterior y no a su hijo no le incomoda, vístalo con camisas frescas de manga larga y pantalones largos de ropa fina. Antes de ir a la playa o a un parque, infórmese con antelación sobre si existe la posibilidad de alquilar sombrillas, tiendas u otros accesorios para proteger a su familia del sol.

Utilice crema protectora regularmente

Hay muchos tipos diferentes de buenas cremas o lociones de protección solar de uso infantil, incluyendo formulaciones para pieles sensibles, marcas con olores atractivos (como a sandía), versiones de larga duración, resistentes al agua y al sudor, y variedades de fácil aplicación en forma de aerosol.

Lo que importa más en una crema o loción de protección solar es su grado de protección con respecto a los rayos UV. Cuando se enfrente a la agobiante variedad de productos de este tipo que encontrará en los expositores de muchas farmacias, perfumerías y grandes superficies, fíjese en su **FPS** (Factor de Protección Solar), también conocido como **IPS** (Índice de Protección Solar).

Para bebés de 6 meses en adelante y niños mayores, elija un FPS de 30 o superior para prevenir tanto las quemaduras solares como el bronceado. Elija un producto en cuya etiqueta ponga que protege contra los rayos UVA y UVB (estos productos se denominan protectores solares de "amplio espectro"). Por lo general, los protectores solares proporcionan mejor protección contra los rayos UVB que contra los rayos UVA, de modo que pueden aparecer signos de envejecimiento en la piel incluso con el uso regular de protectores solares. Para evitar posibles reacciones alérgicas en la piel, evite aquellos productos que contengan PABA; si su hijo tiene la piel sensible, busque un producto que contenga como ingrediente activo el dióxido de titanio.

Para conseguir el aspecto de la piel bronceada, los adolescentes pueden probar a utilizar lociones autobronceadoras. Estas lociones son una alternativa a la exposición a los rayos UV, pero no ofrecen ninguna protección o solo una protección mínima a este tipo de radiaciones.

Para que un protector solar desempeñe adecuadamente su función, debe aplicarse correctamente. Asegúrese de:

- Utilizar el protector solar siempre que su hijo vaya a exponerse al sol.
- Aplicar el producto entre 15 y 30 minutos antes de que el niño salga al exterior para que se pueda formar una buena capa de protección sobre su piel. No descuide los labios, las manos, las orejas, los pies, los hombros y detrás del cuello. Levántele las tiras del bañador y aplíquele protector solar debajo (por si se desplazaran con el movimiento).
- No escatimar protector solar; aplicarlo generosamente.
- Volver a aplicar el protector solar a menudo, aproximadamente cada 2 horas, siguiendo las recomendaciones de la Academia Americana de Dermatología. Y vuelva a aplicar protector solar a su hijo si ha estado sudando o se ha bañado.
- Utilizar un protector solar resistente al agua si su hijo va a mojarse o a nadar. El agua refleja e intensifica los rayos solares, por lo que los niños necesitan una protección duradera cuando juegan en o cerca del agua. Los protectores resistentes al agua pueden durar hasta 80 minutos dentro del agua, y algunos también son resistentes al sudor y a los roces. Pero, a pesar de que en la etiqueta ponga que el protector solar es resistente al agua, asegúrese de volvérselo a aplicar cuando su hijo salga del agua.

Tenga en cuenta que todos los niños necesitan una protección extra contra el sol. La Academia Americana de Dermatología recomienda que todos los niños, independientemente de su tono de piel, lleven un protector solar con un FPS de 30 o superior. A pesar de que las pieles oscuras tienen más melanina protectora y se broncean con más facilidad, recuerde que el bronceado también es un signo de lesión cutánea provocada por el sol. Los niños de piel oscura también pueden sufrir quemaduras solares dolorosas.

Proteja también los ojos de su hijo

La exposición solar lesiona tanto la piel como los ojos. Incluso exponerse al sol durante un solo día puede provocar quemaduras en la córnea (la membrana más externa y transparente que cubre el ojo). La exposición acumulada puede provocar, a la larga, cataratas (una opacidad progresiva del cristalino asociada a visión borrosa). La mejor forma de proteger los ojos de los efectos nocivos del sol es llevando gafas de sol.

No todas las gafas de sol proporcionan el mismo grado de protección contra los rayos ultravioletas; las gafas oscuras de plástico o de cristal que carecen de filtro especial UV solo engañan al ojo dándole una falsa sensación de seguridad. Compre solamente aquellas gafas de sol en cuyas especificaciones figure que proporcionan una protección contra los rayos UV del 100%.

Pero no a todos los niños les gusta llevar gafas de sol, sobre todo al principio. Para animar a su hijo a llevarlas, deje que sea él quien elija el estilo que más le guste; muchos fabricantes de gafas fabrican modelos divertidos y multicolores para niños o bien con monturas decoradas con personajes de los dibujos animados. Y no se olvide de que a los niños les encanta aparentar que son mayores. Si usted lleva gafas de sol regularmente, es posible que su hijo quiera seguir su ejemplo. Acostumbrarse a llevar gafas de sol durante los primeros años favorece que se prologue este hábito en el futuro.

Infórmese bien sobre la medicación de su hijo

Algunos medicamentos incrementan la sensibilidad de la piel a los rayos UV. Consecuentemente, incluso los niños cuya piel no es proclive a las quemaduras solares pueden desarrollar graves quemaduras solares tras pocos minutos de exposición solar si se están medicando con esos fármacos. Los niños de piel clara, por descontado, son todavía más vulnerables.

Pregunte al pediatra o al farmacéutico si cualquier medicamento, sea de venta con receta médica (sobre todo si se trata de antibióticos o de medicamentos para el acné) o sin receta médica, que esté tomando su hijo podría incrementar su sensibilidad al sol. En caso afirmativo, adopte medidas de protección solar adicionales mientras dure el tratamiento. La mejor protección posible consiste simplemente en cubrirle la piel o quedarse en interiores; hasta los protectores solares pueden ser insuficientes para proteger la piel de la sensibilidad al sol provocada por estos fármacos.

Si su hijo sufre una quemadura solar

Los niños pueden quemarse la piel, sobre todo después de pasar un largo día en una playa o parque. Lo más habitual es que el niño se encuentre bien durante el día, pero los efectos de la quemadura solar se irán poniendo de manifiesto de forma gradual por la tarde y al anochecer, cuando la piel le empezará a doler, se pondrá caliente y hasta es posible que el niño se encuentre mal.

Cuando los niños sufren quemaduras solares, suelen experimentar dolor y sensación de calor en la piel, unos síntomas que se tienden a agravar varias horas después de la exposición solar. Algunos niños también tienen escalofríos. Puesto que el sol les ha reseca la piel, esta les puede empezar a picar y a tirar, como si estuviera muy tensa. La piel quemada por el sol se empieza a pelar una semana después de que se produzca la quemadura solar. Insista a su hijo en que no se rasque ni se arranque pellejos de piel porque la piel que crece bajo la quemadura se le podría infectar.

Si su hijo sufre una quemadura solar, le podrían ayudar los siguientes consejos:

- Dé a su hijo un baño de agua fresca (no fría) o aplíquele con delicadeza compresas o paños, húmedos y frescos, sobre la piel para aliviarle el dolor y la quemazón.
- Para aliviarle las molestias, aplíquele gel de aloe vera puro (disponible en la mayoría de farmacias) sobre las áreas de piel quemadas.
- Dé a su hijo un antiinflamatorio, como el ibuprofeno, o un analgésico, como el paracetamol, para aliviarle el dolor y el picor. (Pero **no** se le ocurra darle una aspirina a un niño o a un adolescente.) Un medicamento de venta sin receta médica denominado difenhidramina también puede ayudar a reducir el picor y la inflamación.
- Aplíquele crema hidratante para rehidratarle la piel y tratar el picor. En las zonas con quemaduras más importantes, aplique una fina capa de hidrocortisona al 1% para aliviarle el dolor. (**No** utilice ningún producto que contenga vaselina, porque tienden a retener el exceso de calor y de sudor en el área afectada. Evite también los productos de primeros auxilios que contengan benzocaína, que puede provocar irritación cutánea y reacciones alérgicas.)

Si la quemadura es grave y se forman ampollas, llame al pediatra. Hasta que no les pueda atender el pediatra, insista a su hijo en que no se rasque, toque o reviente las ampollas, que podría infectarse fácilmente y dejar cicatrices. Pida a su hijo que se quede en la sombra hasta que se le haya curado

la quemadura. Cualquier exposición adicional al sol solo aumentaría la gravedad de la quemadura y el dolor asociado.

Protéjase del sol usted también

No lo olvide: sea un buen ejemplo para su hijo, poniéndose crema de protección solar con un FPS de 30 o superior, utilizando gafas de sol y limitando su tiempo de exposición solar. Estas medidas preventivas no solo reducen su riesgo de sufrir lesiones provocadas por el sol sino que enseñan a su hijo una actitud sensata con respecto al sol.