

Más consejos

- Alterne los periodos de baño con otras actividades a la sombra, evitando así largas y continuadas exposiciones al sol.
- Mantenga las mismas normas de protección incluso en días nublados.
- La exposición solar no solo ocurre en la playa, también en piscinas, campo, montaña, actividades recreativas al aire libre o ambiente urbano, durante la práctica de deportes, etc.
- El ser joven no implica menor riesgo de complicaciones solares sino al contrario es cuando más importa la protección. La sola aplicación en sí misma de fotoprotector no habilita para tomar el sol sin control, ya que son necesarias el resto de medidas.
- El bronceado en sí mismo no es saludable ya que se trata de una reacción de defensa de la piel ante un daño intenso que le está provocando la radiación solar. Cualquier cambio de color en la piel significa un daño irreparable.
- Los padres deben adoptar las mismas medidas para servir de ejemplo y así fomentar hábitos de vida saludable.
- Evitar el uso de cámaras de bronceado ya que investigaciones recientes han demostrado que aumenta la posibilidad de tener cáncer de piel.

Conozca su tipo de piel (fototipo)

- En los fototipos I y II (piel muy blanca, pelo pelirrojo o rubio y ojos claros) se precisan factores muy altos: 50
- En el fototipo III (piel clara, pelo castaño o rubio oscuro y ojos castaños o grises) necesitan factores medianos: 30-50
- En el fototipo IV (piel y pelo oscuro) se puede usar un factor más bajo: 15-30.
- **Para menores de 3 años es preciso que el factor sea al menos de 30.**

El fotoprotector debe administrarse sobre la piel seca media hora antes de la exposición, debe cubrir todas las áreas expuestas (especialmente la cara), debe reponerse cada 2 horas, debe ser resistente al agua y debe proteger tanto de UVB como UVA.

La administración de fotoprotectores es imprescindible pero no sustituye al resto de medidas anteriores sino que las complementa.

¿ Qué debo saber sobre la exposición solar de niños y niñas ?

La exposición al sol cuando se realiza con precaución es beneficiosa, ya que favorece la formación de vitamina D que es imprescindible para un adecuado desarrollo de los huesos. También produce efectos psicológicos positivos ya que resulta agradable y nos mejora el ánimo.

Sin embargo la radiación solar también puede conllevar riesgos si no se toman precauciones: quemaduras cutáneas, insolaciones, cataratas oculares, manchas y envejecimiento prematuro de la piel.

Pero el riesgo más grave es la capacidad para favorecer la aparición de tumores malignos en la piel tanto melanomas como no melanomas.

Cada año se diagnostican en España más de 4.000 casos de melanoma cuyo número va incrementándose debido a la disminución de la capa de ozono que hace que las radiaciones solares sean más dañinas. Aunque la mayor responsable es la radiación ultravioleta B (UVB), también es necesario protegerse de la radiación ultravioleta A (UVA).

La mayoría de enfermedades cutáneas surgen en la edad adulta pero se producen principalmente por las exposiciones que se realizaron antes de los 18 años, ya que la piel tiene memoria y este daño se va acumulando. Por eso es fundamental la prevención en la infancia.

Los protectores solares deben usarse para protegerse del sol y no como una excusa para permanecer más tiempo expuestos al sol

- **Evitar las horas centrales del día (11-16h), si no es posible evitar este horario, mantenerle a la sombra.**
- **Vestirle con ropa larga y clara: una camisa amplia con manga larga y pantalones tipo bermudas, preferiblemente de algodón con textura densa y opaca. Usar gorro ancho mejor que una gorra ya que esta no protege el cuello ni las orejas.**
- **Cuando la edad sea apropiada, esto es en cuanto sea capaz de tolerarlas, se deben usar gafas de sol homologadas (con factor de protección ocular) y que sean capaces de impedir la exposición a UVB y UVA.**
- **Use Fotoprotectores Solares; En general siempre son recomendables los Factores 15 o superiores. Serán aún más elevados en función del tipo de piel o fototipo.**
- **No aplicar sobre la piel sustancias con alcohol, perfumes o aromatizantes ya que son fotosensibilizantes.**

- Evitar productos de bronceado y la exposición a otras sustancias naturales que lo favorezcan.
- **Precaución en adolescentes que toman medicamentos contraindicados con el sol como son algunos tratamientos antiacné.**

CONSEJOS PARA BEBÉS

Los lactantes menores de 6 meses nunca deben exponerse directamente al sol.

- **Deben permanecer siempre a la sombra, con ropa y protección solar.**
- El uso de factor debe ser siempre igual o mayor a 30. Evitar las horas centrales del día, proporcionar hidratación frecuente y en caso de quemaduras deben ser siempre valoradas por su pediatra.

CONOZCA SU TIPO DE PIEL

