

Fotoprotección

(Artículo publicado en Levante-EMV el 14 de agosto de 2016)



Dr. José Miguel Sequí Canet

Jefe clínico de Pediatría del hospital Francesc de Borja de Gandia.

Ahora que la canícula llega a su máxima expresión conviene insistir en la necesidad de proteger a los niños y también a los adultos de los efectos dañinos de la radiación solar.

La edad pediátrica, que abarca desde el nacimiento a los 15 años, es especialmente sensible a este riesgo por varios motivos que describiremos a continuación.

En primer lugar, hay que recordar que la radiación solar tiene un efecto acumulativo, progresivo e irreversible que con el paso de los años conduce a envejecimiento cutáneo y cáncer de piel. En la etapa pediátrica es cuando se produce la mayor exposición ligada a los periodos vacacionales y sus rutinas de ocio al aire libre. Se calcula que los niños reciben el triple de radiación solar que los adultos en verano y algunos estudios indican que a los 18 años, una persona ya ha recibido el 80% del total de radiación solar que va a acumular a lo largo de su vida.

A esta mayor exposición se añaden factores específicos de la infancia como el hecho de que en los niños el sistema natural de protección no está desarrollado lo que implica que la presencia de melanina (la sustancia que nos pone morenos) es escasa y la capa córnea de la piel es más fina y permeable; esto hace que su piel sea más sensible y los efectos del sol más pronunciados.

Por ello no se debe exponer al sol a los niños menores de 6 meses (que por otra parte tampoco se pueden beneficiar del uso de fotoprotectores solares de ningún tipo, quedando como única medida de protección la ropa adecuada y las gorras).

A partir de los 6 meses de vida se deben usar protectores solares con factor de protección alto cumpliendo las siguientes premisas:

En primer lugar hay que organizar el día conociendo la hora en la que el niño va a exponerse al sol (evitando las horas centrales del día donde más radiación solar hay, aunque esté nublado, porque las nubes dejan pasar el 90% de la radiación ultravioleta) y el lugar (la arena refleja la radiación solar en un 25% y el agua deja pasar un 40% hasta el medio metro de profundidad; si vamos a la montaña cada 300 metros de altitud se incrementa la radiación un 4% y la nieve refleja el 80%).

En segundo lugar hay que vestirse adecuadamente con ropa y gorros que nos protejan. En niños mayores también son recomendables las gafas de sol de calidad.

En tercer lugar hay que aplicar un fotoprotector solar de forma adecuada, esto quiere decir que se debe aplicar en casa antes de salir o al menos 30 minutos antes de exponerse al sol, debe ponerse una cantidad generosa (toda la palma de la mano llena), debe ponerse sobre piel seca y volverlo a poner cada 2 horas o antes si se nada o se seca al niño con una toalla que retirará parte de la crema que habíamos puesto.

Con estas consideraciones podemos conseguir que nuestros hijos disfruten del verano de forma segura y sin limitaciones, aunque hay que recordar que no debemos entender la fotoprotección sólo como exposición al sol en verano, sino como una medida integrada en nuestra vida diaria, a lo largo de todo el año y más aún en los niños.