



Por un niño
sano en un
mundo mejor

Sociedad Argentina de Pediatría

MIEMBRO de la ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PEDIATRÍA y de la ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PEDIATRÍA

GUIA PARA PADRES: Cómo pasarla bien con el sol? POR QUE protegerse del sol?

Si bien durante mucho tiempo se habló sobre los beneficios de las actividades al aire libre, por medio de informaciones a las que se tuvo acceso últimamente se demostró que la exposición solar prolongada también es riesgosa, provocando efectos nocivos para la salud, como lo son el envejecimiento cutáneo, y el cáncer de piel.

QUE daños ocasiona la exposición solar ?

Parte de la energía solar que llega a la tierra está compuesta por rayos ultravioleta los cuales son invisibles. Cuando estos rayos penetran la piel ocasionan daño celular.

La quemadura solar, una alteración que es visible, aparece pocas horas después de la exposición al sol, y en algunas personas con determinado color de piel, también da lugar al bronceado.

Entre los daños que ocasiona la luz ultravioleta, que no son visibles, se encuentra la injuria celular ; en algunos casos éstas pueden ser reparadas por distintos mecanismos que poseen las células, pero en otros el daño celular es permanente, lo cual provoca la aparición de arrugas, manchas, o bien cancer de piel con el correr de los años.

CUAL es la alteración que provoca el sol que puede llevar al cáncer de piel ?

Las quemaduras solares graves, el tipo de daño solar que es visible, pueden estar relacionadas con el desarrollo muchos años más tarde de un tipo de cáncer de piel que es potencialmente fatal, ya que pone en alto riesgo la vida del individuo como es el melanoma. Los melanomas pueden presentarse en cualquier grupo etáreo incluyendo los adolescentes.

El daño solar que no se ve, es decir el que ocasiona injuria celular, puede llevar a la aparición de otros tipos de cánceres de piel localizados en zonas expuestas como lo son la cara, el cuello y las orejas. El carcinoma basocelular generalmente aparece en la edad media de la vida o más tardíamente, aunque también puede presentarse en épocas tempranas como la adolescencia ; y aunque este tipo de cancer de piel raras veces se disemina como lo hace el melanoma, debido a su crecimiento local requiere extirpación y tratamiento adecuados. El otro tipo de cancer de piel que también se relaciona con el daño ocasionado por los rayos UV es el carcinoma espinocelular el cual si no es tratado correctamente puede diseminarse a otros lados del cuerpo.

CUANDO uno debe comenzar a protegerse del sol?

Debido a que se estima que durante los primeros dieciocho años de vida un individuo recibe el 80% de la radiación solar que recibirá durante toda su vida, la protección solar debe comenzar muy tempranamente y continuar durante toda la vida.. La protección solar en la infancia es una manera de prevenir el cancer de piel en la adultez.

COMO puedo proteger del sol a mis hijos ?

Enseñándoles desde pequeños algunas reglas que no deben dejar de cumplirse para una buena protección:

1. Evitar la exposición solar en horarios del mediodía, entre las 10 y las 15hs, esto coincide con el momento en que la sombra que proyecta el cuerpo es más corta que la altura.
2. Utilizar protector solar de amplio espectro (UVB- UVA) con factor de protección 15 o mayor, antes de exponerse al sol y renovar el mismo cada dos horas o luego de un baño o transpiración excesivos.
3. Utilizar indumentaria adecuada que aumente la protección solar como sombreros con ala ancha o gorras con visera, y remeras y pantalones de trama cerrada y de colores oscuros.
4. Convencerse y convencer a los demás de que la exposición solar sin precauciones es riesgosa, por lo tanto se deben tomar medidas de protección.

QUE situaciones se deben evitar?

Como ya se dijo, evitar la exposición solar entre las 10 y las 15 hs, en que los rayos solares son más intensos; para esto se pueden planificar las tareas al aire libre como los juegos o paseos antes o después de esos horarios.

Debemos tener en cuenta que en determinados sitios como los lugares ubicados cerca del ecuador, o en las montañas, o en el período de verano las radiaciones solares son más intensas aun, y el daño solar puede verse aumentado por la reflexión de los rayos en el agua, el arena o la nieve lo cual también debe tenerse en cuenta para una buena prevención del daño solar.

Se debe evitar también la exposición al sol por períodos prolongados, para lo cual es bueno ubicarse y jugar en lugares a la sombra.

Evitar por último las quemaduras solares.

COMO se puede evitar el daño solar?

Utilizando antes de la exposición solar, y en todo el cuerpo, pantallas solares de amplio espectro, contra UVA-UVB, con un factor de protección 15 o mayor, y reaplicarlas cada dos horas, aun en días nublados.

Una vez elegida la pantalla solar esta debe ser aplicada como cualquier crema o loción sobre toda la superficie del cuerpo, incluyendo las orejas, y los labios, 20 minutos antes de la exposición solar, y como ya dijimos debe ser reaplicada cada 2 horas o luego de un baño o de transpirar excesivamente.

Existen dos tipos de pantallas solares: las invisibles y las opacas. Las invisibles actúan atrapando la radiación ultravioleta protegiendo de esta manera la piel del daño solar.

Las pantallas opacas previenen la absorción de toda la radiación solar. Ellas en general contienen óxido de Zinc o dióxido de titanio. Estas últimas son útiles sobre todo para protección de los labios, la nariz, los hombros y para ser utilizadas por los niños más pequeños.

Debemos destacar que los niños menores de seis meses de edad deben evitar completamente la exposición al sol, y la única protección que pueden utilizar es la ropa adecuada, ya que no deben usarse protectores solares en menores de seis meses.

CUAL es la ropa adecuada para protegerse del sol?

Se deben utilizar sombreros de ala ancha, o gorras con visera y ropa de colores oscuros

Comité Nacional de Dermatología