

Diversión al sol: proteja a su familia



(Fun in the Sun: Keep Your Family Safe)

Los días cálidos y soleados son maravillosos. Es fabuloso hacer ejercicio al aire libre, y el sol se siente bien en la piel. Pero lo que se siente bien puede dañar a usted y a su familia. Continúe leyendo para obtener información de la American Academy of Pediatrics sobre cómo proteger a su familia de los rayos solares perjudiciales.

El sol y el cáncer de piel

El sol proporciona energía a todas las cosas vivas de la tierra, pero también puede dañarnos. Sus rayos ultravioletas (UV) pueden dañar la piel y los ojos, y provocar cáncer de piel. Todos los tipos de cáncer de piel son perjudiciales y algunos, en especial el melanoma maligno, pueden ser mortales.

Un cuarto de la exposición al sol de toda nuestra vida se produce durante la infancia y la adolescencia. Como los niños pasan mucho tiempo al aire libre, en especial en verano, es importante protegerlos del sol.

Las investigaciones muestran que una o más quemaduras solares con ampollas que se producen en la infancia o la adolescencia pueden aumentar el riesgo de cáncer de piel melanoma más adelante en la vida. Las quemaduras solares también pueden ser muy dolorosas. La exposición excesiva al sol también puede causar otros problemas, tales como:

- Deshidratación (pérdida de fluidos) y fiebre.
- Daño en la piel, como cambios de color y arrugas.
- Cataratas (opacidad del cristalino del ojo).
- Daño en el sistema inmunitario del cuerpo.

Consejos de seguridad para protegerse del sol

Es bueno que niños y adultos jueguen y hagan ejercicio al aire libre, y es importante que lo hagan de manera segura. Siga estas reglas sencillas para proteger a su familia de las quemaduras solares ahora y del cáncer de piel más adelante en la vida.

- Mantenga a los bebés menores de 6 meses de edad alejados de la luz solar directa. Busque sombra bajo un árbol, una sombrilla o la cubierta del cochecito.
- Cuando sea posible, vístase y vista a sus hijos con ropa fresca y cómoda que proteja el cuerpo, como pantalones livianos de algodón, camisas de manga larga y sombreros.
- Elija prendas de trama cerrada; brindan mejor protección que las prendas de trama más abierta. Si no está seguro de cuán cerrada es la trama de un género, levántelo para ver cuánta luz pasa a través de él. Cuanta menos luz pase, mejor. También puede buscar ropa de protección que tenga una etiqueta que indique el factor de protección ultravioleta (ultraviolet protection factor, UPF).
- Use un sombrero que tenga un ala de 3 pulgadas de ancho en todo el contorno para proteger la cara, las orejas y la parte posterior del cuello.
- Limite la exposición al sol entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m. cuando los rayos UV son más fuertes.

- Use anteojos de sol con protección UV de al menos 99 %. Busque anteojos de sol para niños con protección UV para su hijo.
- Use pantalla solar.
- Asegúrese de que todos en su familia sepan cómo proteger la piel y los ojos. Recuerde dar un buen ejemplo protegiéndose usted mismo del sol.

Pantalla solar

La pantalla solar puede ayudar a proteger la piel de quemaduras solares y de algunos tipos de cáncer de piel, pero únicamente si se usa correctamente. Recuerde que la pantalla solar se debe usar para protegerse del sol, no como un motivo para permanecer más tiempo al sol.

Cómo elegir una pantalla solar

- Use una pantalla solar que en la etiqueta diga “de amplio espectro”, lo que significa que bloquea los rayos UVB y UVA.
- Use una pantalla solar de amplio espectro con factor de protección solar (sun protection factor, SPF) de al menos 15 (hasta SPF 50). Un SPF de 15 o 30 es apropiado para la mayoría de las personas. Es necesario realizar más estudios de investigación para evaluar si una pantalla solar con más de SPF 50 ofrece protección adicional.
- De ser posible, evite el ingrediente oxibenzona de las pantallas solares, debido a las preocupaciones por las propiedades hormonales leves de esta sustancia. Sin embargo, recuerde que es importante tomar medidas para evitar las quemaduras solares, de modo que usar cualquier pantalla solar es mejor que no usar ninguna pantalla solar.
- Para las áreas sensibles del cuerpo, como la nariz, las mejillas, la parte superior de las orejas y los hombros, escoja una pantalla solar con óxido de zinc o dióxido de titanio. Estos productos pueden permanecer visibles en la piel incluso después de que los aplique frotándolos, y algunos vienen en colores divertidos que a los niños les agradan.

Cómo aplicar una pantalla solar

- Use una cantidad suficiente de pantalla solar para cubrir todas las áreas expuestas, en especial la cara, la nariz, las orejas, los pies, las manos e, incluso, la parte posterior de las rodillas. Frote bien para que penetre.
- Aplique la pantalla solar de 15 a 30 minutos antes de salir al aire libre. Se necesita tiempo para que la piel la absorba.
- Use pantalla solar en cualquier ocasión en que usted o su hijo estén al aire libre. Recuerde que puede sufrir quemaduras solares incluso los días nublados, ya que hasta el 80 % de los rayos solares UV pueden atravesar las nubes. Además, los rayos UV pueden rebotar en el agua, la arena, la nieve y el cemento; de modo que asegúrese de estar protegido.
- Vuelva a aplicar pantalla solar cada 2 horas y después de nadar, sudar o secarse con una toalla. Debido a que la mayoría de las personas usa muy poca pantalla solar, asegúrese de aplicar una cantidad generosa.

Pantalla solar para bebés

Para bebés menores de 6 meses, use pantalla solar en áreas pequeñas del cuerpo, como la cara, si no dispone de ropa de protección y de sombra.

Para bebés mayores de 6 meses, aplique en todas las áreas del cuerpo, pero tenga cuidado alrededor de los ojos. Si su bebé se frota los ojos y la pantalla solar penetra en ellos, lávele los ojos y las manos con un paño húmedo. Si la pantalla solar le irrita la piel, pruebe una marca diferente o una pantalla solar con dióxido de titanio u óxido de zinc. Si su bebé desarrolla un sarpullido, hable con el médico de su hijo.

Quemaduras solares

Cuándo llamar al médico

Si su bebé tiene menos de 1 año de edad y sufre una quemadura solar, llame de inmediato al médico de su bebé. En el caso de niños mayores, llame al médico de su hijo si hay ampollas, dolor o fiebre.

Cómo calmar una quemadura solar

A continuación se describen 5 maneras de aliviar la molestia provocada por una quemadura solar leve.

1. Dé a su hijo agua o jugo 100 % de fruta para reemplazar los fluidos perdidos.
2. Use agua fría para ayudar a que la piel de su hijo se sienta mejor.
3. Dé analgésicos a su hijo para aliviar las quemaduras solares dolorosas. (Para un bebé de 6 meses o menor, administre acetaminofeno. Para un niño mayor de 6 meses, administre acetaminofeno o ibuprofeno.)
4. Únicamente use lociones medicadas si el médico de su hijo dice que está bien hacerlo.
5. Mantenga a su hijo alejado del sol hasta que la quemadura solar se haya curado por completo.

Mitos sobre el sol

Mito: únicamente las personas de piel clara pueden sufrir quemaduras solares.

Dato: las personas de piel clara o cabello claro deben tener más cuidado cuando están al sol porque sufren quemaduras solares con más facilidad en comparación con las personas de piel más oscura. Sin embargo, la mayoría de las personas pueden sufrir quemaduras solares independientemente del color de su piel. Todos necesitan tomar medidas para protegerse de los rayos solares perjudiciales.

Mito: es bueno estar bronceado.

Dato: un "bronceado de base" no lo protege de sufrir una quemadura solar. De hecho, la posibilidad de que sufra una quemadura solar puede aumentar, ya que posiblemente cree que puede permanecer más tiempo al sol. En realidad, el bronceado es un signo de daño de la piel.

Mito: únicamente los adultos pueden desarrollar cáncer de piel, por eso no es necesario aplicar pantalla solar a los niños.

Dato: si bien la mayoría de las personas que desarrollan cáncer de piel son mayores, los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes también pueden desarrollar esta enfermedad. Además, demasiadas quemaduras solares y demasiada exposición al sol con los años pueden causar no solo cáncer de piel, sino también arrugas en la piel y cataratas en los ojos. El cáncer de piel es la forma más común de cáncer en los Estados Unidos. Según la American Cancer Society, cada año hay más de 3,5 millones de casos nuevos de cáncer de piel.

¿Es seguro para los adolescentes el bronceado en interiores?

Muchos adolescentes, en especial niñas y mujeres jóvenes, van a salones de bronceado porque un bronceado las hace sentir más atractivas y saludables. Pero el bronceado de salón es peligroso. Del mismo modo que el sol natural, las camas bronceadoras emiten rayos UV que pueden causar quemaduras solares y cáncer de piel. El bronceado en interiores no es seguro para nadie, ni para adolescentes ni para adultos.

También son muy conocidos los rociadores y las lociones de bronceado sin sol, y las cabinas de bronceado con aerógrafo. Estos productos contienen una sustancia química que oscurece la piel. El bronceado generalmente dura varios días. Sin embargo, todos los productos de bronceado sin sol pueden causar efectos secundarios, como sarpullidos e irritación en la piel. También deben mantenerse lejos de los ojos, la nariz y la boca. La mayoría de estos productos no incluyen pantalla solar, por lo que la piel no está protegida del sol real. Cualquiera que use un bronceador sin sol también debe usar pantalla solar.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

American Academy of Pediatrics es una organización que cuenta con 62.000 pediatras de atención primaria, subespecialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
Sitio web: www.HealthyChildren.org

Derechos de autor © 2008
American Academy of Pediatrics, Actualizado en 04/2014
Todos los derechos reservados.