Consejos para proteger la piel de los pequeños durante el verano

Enrojecimiento de la piel, eritemas solares y reacciones alérgicas son las incidencias más frecuentes por exposición solar que se tratan en las consultas de pediatría

Enrojecimiento de la piel, eritemas solares y reacciones alérgicas son las incidencias más frecuentes por exposición solar que se tratan en las consultas de pediatría. Para evitar estas lesiones en la piel así como problemas durante la edad adulta, los pediatras recuerdan la importancia de que tanto niños como jóvenes adopten las medidas de fotoprotección adecuadas a la hora de realizar actividades al aire libre, incluso los días nublados. Para ello, la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha recopilado en su web EnFamilia todos los consejos para proteger la piel del sol y las recomendaciones prácticas para el uso correcto de fotoprotectores en la época estival.

"Los padres han de tener en cuenta que las nubes, sobre todo si son finas, permiten el paso de la radiación ultravioleta. Igualmente, hay que extremar las precauciones en zonas de montaña ya que cuanto mayor es la altitud, mayor es la intensidad de los rayos solares", aconseja la pediatra Paz González, editora jefe de EnFamilia. Y es que, además de las lesiones inmediatas, la exposición excesiva a las radiaciones ultravioletas del sol son la principal causa de cáncer de piel. "Este riesgo es acumulativo, lo que quiere decir que la exposición solar desde la infancia incrementa el riesgo de cáncer en la vida adulta", añade la doctora.

Por otro lado, los pediatras advierten del abandono de las prácticas saludables de prevención solar durante la adolescencia y recuerdan que la exposición solar intensa durante las dos primeras décadas de vida está relacionada especialmente con el fotoenvejecimiento cutáneo y la formación de cáncer de piel. "Entre un 50 y 80% del daño por la exposición solar que un individuo recibe durante toda la vida se realiza durante la infancia y la adolescencia", señala la doctora González.

Consejos para una protección solar adecuada

Los pediatras recuerdan que al adoptar hábitos adecuados preventivos y de protección solar se estima que se podrían evitar un 80% de todos los cánceres de piel. Por ello insisten en la importancia de seguir las siguientes recomendaciones generales:

Reducir la exposición solar durante las horas centrales del día, entre las 12 y las 16 horas.

La sombra y el uso de ropa y sombreros son la mejor forma de protección. El sombrero de ala ancha protege los ojos, la cara y el cuello.

Usar gafas de sol.

Utilizar crema de protección solar de amplio espectro con un factor de protección (FPS) 15+ en abundancia y cuantas veces sea necesario. Este debe proteger, al menos, frente a la radiación UVB (causante de las quemaduras solares) y UVA (principal responsable del envejecimiento prematuro de la piel).

Además, hay que tener en cuenta que:

A los menores de 6 meses no es recomendable aplicarles protectores solares. Si no es posible protegerles en la sombra y con ropa apropiada, se puede utilizar una pequeña cantidad de protector de al menos FPS 15 en pequeñas zonas, como la cara y el dorso de los brazos y manos

Los menores de 3 años no deben exponerse al sol. Es muy importante protegerles con ropa, sombreros, gafas y protectores solares de FPS alto.

¿Cómo usar los fotoprotectores?

Respecto al uso correcto de las cremas de protección solar, los pediatras recomiendan:

Aplicarlo en cantidad generosa sobre la piel seca, en todas las partes del cuerpo expuestas al sol. Se debe aplicar de 15 a 30 minutos antes de estar al sol y repetir cada dos horas, ya que el agua y el sudor disminuyen su efecto, aunque figure que son resistentes al agua. Tras un baño prolongado se debe volver a aplicar al salir del agua. Un secado enérgico con la toalla puede eliminar hasta un 85% del fotoprotector.

Extremar las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: cara, cuello, calva, hombros, escote, orejas, manos y empeines. La protección de los labios debe realizarse con barras fotoprotectoras.

Utilizar el protector solar incluso en días nublados. Las radiaciones UV atraviesan las nubes y se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve.

Más información sobre fotoprotectores solares en la web EnFamilia de la AEP

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la página web de AEPED

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad Infantil](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>