

Protección solar

¿Es el sol perjudicial para la salud?

El Sol es el origen de la vida y quien la mantiene en la Tierra. Por lo tanto, la gran mayor parte de sus efectos sobre nosotros son beneficiosos. En particular es fuente fundamental de [vitamina D](#), por lo que no debe evitarse drásticamente la exposición al sol, sino más bien evitar su exceso.

Las actividades al aire libre son beneficiosas para la salud física y fomentan la relación social y la comunicación.

Pero... [¡CUIDADO CON EL SOL!](#)

¿Por qué son peligrosas las radiaciones solares?

Las radiaciones solares, además de otros efectos, pueden producir quemaduras. Éstas aumentan el riesgo de cáncer de piel. Los niños más pequeños son los más vulnerables.

Las radiaciones ultravioleta, las A (UVA) y sobre todo las B (UVB), son las responsables de los efectos perjudiciales del sol. Entre ellos, la capacidad de desencadenar cánceres cutáneos como el melanoma.

La población de mayor riesgo de padecer cáncer de piel es la que tiene una o varias de las siguientes características:

- Piel muy blanca (se queman con facilidad y casi nunca se ponen morenos), generalmente rubios o pelirrojos.
- Antecedente familiar de cáncer de piel.
- Haberse expuesto a menudo al sol en los primeros años de vida.
- Lunares "raros" ([nevus](#)) o en gran número.
- Tener muchas pecas.

¿Cómo se pueden prevenir las quemaduras solares y otros efectos nocivos del sol?

1. No abusar del sol.

- No estar mucho tiempo al sol en las horas centrales del día (¡cuidado con el [golpe de calor](#)!).
- Buscar sitios con sombra.

2. Usar ropa que cubra la piel (camisetas con mangas y pantalones de tipo bermudas) y sombreros y gorros con ala.

3. Usar gafas de sol que tengan filtro ultravioleta (UVA y UVB).

4. Aplicar [cremas fotoprotectoras](#) con factor de protección 15 o más alto en las zonas de piel descubiertas. La crema no debe ser nunca la única medida de protección.

- Las cremas solares deben ser resistentes al agua y proteger tanto de UVA como de UVB.
- Se deben poner antes de la exposición al sol y cada dos o cuatro horas. Según la hora del día, intensidad del sol, tipo de piel y número de baños de agua. Hay que tener en cuenta el efecto potenciador de las superficies reflectantes, como agua, nieve, pavimento o arena.
- [En los niños de menos de 6 meses de edad](#), si es inevitable la exposición solar mantenida, hay controversia en la recomendación del uso de crema protectora.

El tipo de medidas de fotoprotección recomendadas individualmente y su intensidad dependerán del tipo de piel que se posea (tabla I).

Tabla I. Protección solar según el tipo de piel

Tipo de piel	Color de piel	Tipo de prevención
I	Piel muy blanca (se quema siempre y no se broncea nunca)	Evitar la exposición al mediodía y protegerse con pantalones largos, camisa de manga larga y sombrero. Fotoprotector resistente al agua (factor 15 o superior) diariamente en verano y también en caso de exposición
II	Piel blanca (se quema siempre y se broncea poco)	Minimizar la exposición solar al mediodía. Ropa protectora y factor fotoprotector (factor 15 o más) si hay exposición
III	Piel marrón clara (a veces se quema y siempre se broncea)	Exposición intensa: igual que tipo 2. Exposición moderada: fotoprotector factor 10-15
IV	Piel marrón (no se suele quemar)	Exposición intensa: fotoprotector factor 10-15
V	Piel marrón oscura (muy rara vez se quema)	No necesita protección habitualmente
VI	Piel marrón muy oscura o negra (nunca se quema)	No necesita protección

Enlace de interés

- [Protección Solar](#). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Junio 2012

Resumen en nuestra infografía:

Fecha de publicación: 9-10-2011

Autor/es:

- [Manuel Merino Moína](#). Pediatra. Asesor interno del Comité Asesor de Vacunas AEP.. Centro de Salud "El Greco". Getafe (Madrid)
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

