Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Día Europeo para la Prevención del Cáncer de Piel

¿Sabías que las quemaduras por exposición solar durante la infancia aumentan las posibilidades de desarrollar un cáncer de piel en la edad adulta? Recuerda a tus hijos las maneras de protegerse del sol.

El lema de esta Campaña de Prevención del Cáncer de Piel está basado en una sencilla pregunta: **"¿Le preocupan las manchas?"**. El objetivo principal de la campaña es concienciar a la población sobre la importancia de una adecuada protección solar, así como informar sobre los efectos nocivos que produce la exposición a los rayos solares.

Puesto que el sol es una fuente de energía imprescindible para nuestros biorritmos y ciclos vitales, así como para

el metabolismo de la vitamina D por parte de nuestro organismo, no se trata de convertir al sol en un enemigo, sino, como apuntan los oncólogos, de optar por una exposición regular y controlada, empleando los filtros solares físicos y en crema más adaptados a cada piel.

Como ya se apuntó en la Campaña del pasado año, familias y profesionales de la salud debemos recordar que se aprecia cierta tendencia a reducir la protección solar de los hijos a medida que se van haciendo mayores, sobre todo con los niños a partir de 10 años de edad, lo que propicia que estén más expuestos a los efectos dañinos del sol.

Protéjales del sol siempre y ayúdeles a que adopten hábitos adecuados al exponerse al sol. A continuación le damos una serie de recomendaciones que puede enseñar a sus hijos:

Y utilice el sentido común cuando se exponga al sol para minimizar el riesgo de cáncer de piel.

Consejos:

- Utilice sombrillas, sombreros, gorras, camisetas… cuando se ponga directamente al sol.
- Es importante que proteja los ojos con gafas de sol.
- Busque la sombra y no se exponga al sol en las horas centrales del día (entre las 12 y 16 horas).
- Las cremas solares con un nivel de protección alto [más de 30] son las únicas que le resguardarán de los rayos más peligrosos. Aplíqueselas después de cada baño o cada 2 horas.
- Recuerde protegerle cuando haga una actividad al aire libre.
- Es importante que beba agua con frecuencia. Una piel bien hidratada también le cuidará frente a los rayos solares.
- Deje que su piel se acostumbre al sol de forma gradual. Evite que permanezca bajo el sol durante mucho tiempo. ¡Evite las quemaduras solares!
  - Si su piel se enrojece después de ponerse al sol, eso significa que se ha quemado.
  - Cuando aparecen ampollas o dolor que duran más de 2 días, se considera una quemadura grave.
- Aconseje y evite el uso de cabinas de bronceado entre los adolescentes.

CONSEJOS DE LA AEMPS (Asociación Española de Medicamentos y Productos Sanitarios) del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad SOBRE PROTECCIÓN SOLAR

Fecha de publicación: 12-06-2012