



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Cuidado con el sol

Autor/es: Manuel Merino Moína y Grupo PrevInfad / PAPPS. Pediatra de cabecera. C S El Greco. Getafe (Madrid).

[Volumen 5. Nº2. Junio 2012](#) [1]

Palabras clave: [fotoprotección](#) [2], [radiaciones UV](#) [3], [cáncer de piel](#) [4], [melanoma](#) [5]

¿Es malo tomar el sol?

El Sol es el origen y quien mantiene la vida en la Tierra, por lo tanto, la mayor parte de los efectos de sus radiaciones sobre nosotros es beneficiosa, como, por ejemplo, la fabricación bajo la piel de una de las vitaminas más importantes: la vitamina D.

Sin embargo, en las últimas décadas asistimos a un aumento del cáncer de piel en todo el mundo, que está afectando, sobre todo, a personas de piel clara, y que se deriva de la exposición excesiva al sol.

¿Cuáles son las radiaciones solares perjudiciales?

La mayor parte de las radiaciones nocivas son frenadas en la atmósfera terrestre, que nos sirve así de escudo protector. Dentro de las que llegan a la superficie de nuestro planeta, las que pueden resultar más dañinas son las llamadas radiaciones ultravioleta (UV).

Nos llegan, sobre todo, las ultravioleta A (UVA) y, en menor cantidad, las más dañinas ultravioleta B (UVB); pero tanto unas como otras están implicadas en procesos que dañan la piel.

¿Por qué los niños tienen más riesgo?

Está demostrado que el efecto cancerígeno de las radiaciones solares es acumulativo, de forma que las quemaduras solares repetidas se relacionan con el desarrollo posterior de tumores cutáneos, especialmente si las quemaduras se producen en la infancia. Por lo tanto, los niños deben ser especialmente protegidos de la exposición solar excesiva, y educados para mantener conductas eficaces de fotoprotección.

¿Cuáles son las medidas eficaces de fotoprotección?

Se agrupan en 3 áreas:

- Reducir la exposición.
- Proteger la piel del sol.
- Utilizar cremas solares.

¿Qué factores influyen en la sensibilidad a la luz solar?

Además de los factores físicos externos (latitud terrestre, altitud, hora del día, meteorología, índice UV y presencia de superficies reflectantes en la proximidad), un factor determinante del padecimiento de quemaduras solares y de sus consecuencias a largo plazo es de índole genética y se manifiesta en el tipo de piel que cada individuo posee: desde la piel negra a la blanca y pecosa.

Casos de especial riesgo son las personas con antecedentes familiares de cánceres de piel y los que tienen nevos cutáneos numerosos.

Las cremas solares constituyen una ayuda para la fotoprotección, pero no deben convertirse en la excusa para aumentar el tiempo de exposición al sol ni la forma de obtener un mayor bronceado.

También se desaconseja el uso de mecanismos artificiales de bronceado, como camas o lámparas de rayos UVA.

Recomendaciones y consejos

¡CUIDADO CON EL SOL! Que, aunque es muy beneficioso...

- Las quemaduras solares aumentan el riesgo de cáncer de piel.
- Los niños más pequeños son los más vulnerables.
- ¿Cómo prevenir las quemaduras solares?

1. Evitar la exposición excesiva al sol.

- Intentar no estar al sol en las horas centrales del día.
- Buscar sitios con sombra.

2. Utilizar ropa que cubra la piel, como camisetas con mangas y pantalones de tipo bermudas, sombreros y gorros con ala y también gafas de sol homologadas que tengan filtro ultravioleta UVA y UVB.

3. Aplicar cremas protectoras con factor de protección 15 o superior 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.
- Han de aplicarse antes de la exposición al sol y cada dos o cuatro horas, según la hora del día, intensidad del

Cuidado con el sol

sol, tipo de piel, número de baños de agua y teniendo en cuenta el efecto potenciador de las superficies reflectantes, como el agua o la arena.

- Quienes tengan piel clara y, además, con pecas o lunares abundantes, deberán extremar estas precauciones.

- Según cuál sea el tipo de piel (tabla 1) se deben intensificar o no las medidas generales de fotoprotección:

Tabla 1.- Fotoprotección recomendada según el tipo de piel.

Tipo de piel	Tipo de protección
Piel tipo I (se quema siempre y no se broncea nunca)	Evitar la exposición al sol al mediodía y protegerse con pantalones largos, camisa de manga larga y sombrero, en caso de exposición. Fotoprotector resistente al agua (factor 15 o superior) diariamente en verano y también en caso de exposición.
Piel tipo II (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.
Piel tipo III (a veces se quema y siempre se broncea)	Exposición intensa: igual que tipo II. Exposición moderada: fotoprotector factor 10-15.
Piel tipo IV-VI (no se suele quemar. V y VI, piel oscura o negra)	No necesita protección habitualmente.

Direcciones web

<http://www.aepap.org/familia/solar.htm> [6]

<http://enfamilia.aeped.es/prevencion/proteccion-solar> [7]

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322009000200012&script=sci_arttext [8]

<https://www.aecc.es/SobreElCancer/Prevencion/elsol/Paginas/elsol.aspx> [9]

http://www.aepap.org/previnfad/rec_melanoma.htm [10]