



FAMIPED

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

Coidado co sol

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

Traductor/a: Botóns.eu - Portal Galego de Educación.

[Volumen 5. Nº2. Junio 2012](#) [1]

Palabras clave: fotoprotección, radiacións UV, cancro de pel, melanoma

É malo tomar o sol?

O sol é a orixe e quen mantén a vida na Terra, polo tanto, a gran maior parte dos efectos das súas radiacións sobre nós son beneficiosos, como por exemplo, a fabricación baixo a pel dunha das vitaminas máis importantes: a vitamina D.

Porén, nas últimas décadas asistimos a un aumento de cancro de pel en todo o mundo, afectándolle sobre todo a persoas de pel clara, e que deriva da exposición excesiva ao sol.

Cales son as radiacións solares prexudiciais?

A maior parte das radiacións nocivas son freadas na atmosfera terrestre que serve así de escudo protector para nós. Dentro das que chegan á superficie do noso planeta, as que poden resultar máis daniñas son as chamadas radiacións ultravioleta (UV).

Chégannos sobre todo as ultravioleta A (UVA) e, en menor cantidade, as máis daniñas ultravioleta B (UVB), pero tanto unhas como outras están implicadas en procesos que danan a pel.

Por que os nenos teñen máis risco?

Está demostrado que o efecto canceríxeno das radiacións solares é acumulativo, de forma que as queimaduras solares repetidas relaciónanse co desenvolvemento posterior de tumores cutáneos, especialmente se as queimaduras se producen na infancia. Polo tanto, os nenos deben ser especialmente protexidos da exposición solar excesiva e educados para manter condutas eficaces de fotoprotección.

Cales son as medidas eficaces de fotoprotección?

Agrúpanse en 3 áreas:

Reducir a exposición.

Protexer a pel do sol.

Utilizar cremas solares

Que factores inflúen na sensibilidade á luz solar?

Coidado co sol

Ademais dos factores físicos externos (latitude terrestre, altitude, hora do día, meteoroloxía, índice UV e presenza de superficies reflectoras na proximidade), un factor determinante do padecemento de queimaduras solares e das súas consecuencias a longo prazo é de índole xenética e maniféstase no tipo de pel que cada individuo posúe: desde a pel negra á branca e con pencas.

Un caso de especial risco son as persoas con antecedentes familiares de cancro de pel e os que teñen nevus cutáneos numerosos.

As cremas solares constitúen unha axuda para a fotoprotección, pero non deben converterse na escusa para aumentar o tempo de exposición ao sol nin a forma de obter un maior bronceado.

Tamén se desaconsella o uso de mecanismos artificiais de bronceado, como camas ou lámpadas de raios UVA.

Recomendacións e consellos

COIDADADO CO SOL! Que aínda que é moi beneficioso...

-As queimaduras solares aumentan o risco de cancro de pel.

-Os nenos máis pequenos son os máis vulnerables.

Como previr as queimaduras solares?

1. Evitar a exposición excesiva ao sol

Intentar non estar ao sol nas horas centrais do día

Buscar sitios con sombra

2. Utilizar roupa que cubra a pel, como camisetas con mangas e pantalóns de tipo bermudas, sombreiros e gorros con á, e tamén gafas de sol homologadas que teñan filtro ultravioleta UVA e UVB.

3. Aplicar cremas protectoras con factor de protección 15 ou superior nas zonas da pel descubertas. A crema non debe ser nunca a única medida de protección.

As cremas solares deben ser resistentes á auga e protexeren tanto de UVA como de UVB.

Deben aplicarse antes da exposición ao sol e cada dúas ou catro horas, segundo a hora do día, intensidade do sol, tipo de pel, número de baños de auga e tendo en conta o efecto potenciador das superficies reflectoras, como a auga ou a area.

-Quen teña a pel clara, e se ademais ten pencas ou lunares abundantes, deberá extremar estas precaucións.

-Sexa cal sexa o tipo de pel (táboa 1) deben intensificarse ou non as medidas xerais de fotoprotección:

Táboa 1 – Fotoprotección recomendada segundo o tipo de pel

Tipo de pel	Tipo de protección
Pel tipo I (quéimase sempre e non se broncea nunca)	Evitar a exposición ao sol ao mediodía e protexerse con pantalóns longos, camisa de manga longa e chapeu en caso de exposición. Fotoprotector resistente á auga (factor 15 ou superior) diariamente no verán e tamén en caso de exposición
Pel tipo II (quéimase sempre e broncéase pouco)	Minimizar a exposición solar ao mediodía. Roupa protectora e factor fotoprotector (factor 15 ou máis) se

Coidado co sol

	hai exposición
Pel tipo III (ás veces quéimase e sempre se broncea)	Exposición intensa: igual que tipo II. Exposición moderada: fotoprotector factor 10-15
Pel tipo IV-VI (non acostuma queimarse; V e VI pel escura ou negra)	Non necesita protección habitualmente

Enderezos web

<http://www.aepap.org/familia/solar.htm> [2]

<http://enfamilia.aeped.es/prevencion/proteccion-solar> [3]

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322009000200012&script=sci_arttext [4]

<https://www.aecc.es/SobreElCancer/Prevencion/elsol/Paginas/elsol.aspx> [5]

http://www.aepap.org/previnfad/rec_melanoma.htm [6]