



Consejos sobre fotoprotección de niños y adolescentes

La fotoprotección consiste en las medidas para proteger la piel de la agresión producida por la exposición solar: evitar el sol, protegerse con ropa, sombrero o gorro y gafas de sol, y usar cremas de protección. Los niños son uno de los grupos de la población en que debe extremarse la fotoprotección, pues se ha relacionado especialmente la exposición solar intensa durante las dos primeras décadas de vida con el envejecimiento cutáneo y la formación de cáncer de piel.

Consejos generales

- Evitar el sol del mediodía, de las 11 a la 4 de la tarde (las 6 de la tarde en verano).
La regla de la sombra puede ayudar a saber cuándo debe evitarse la exposición solar: el sol es más peligroso cuanto más pequeña es la sombra del niño en relación con su altura.
- Evitar las quemaduras solares
Está demostrado que la radiación se acumula a lo largo de la vida y que la sobreexposición al sol en los primeros 18-20 años de vida aumenta el riesgo de sufrir cáncer de piel.
- Usar ropa protectora, sombrero o gorra y gafas de sol:
 - La ropa es la forma más útil para protegerse del sol. Cuanto más fino y traslúcido es el tejido, más pasa la radiación a través. Para protegerlo del sol, el niño debe llevar prendas de manga larga y pantalones largos. La protección se anula si el tejido está mojado y adherido a la piel.
 - Usar gafas con filtro para rayos UVA y UVB por encima de 400 nanómetros (nm) protege de sufrir lesiones oculares y cataratas. Las monturas deben ajustarse correctamente, han de estar cerca del ojo y deben tener buen tamaño y, si es posible, protección lateral.
 - Cubra la cabeza del niño con una gorra de visera grande (al menos de 7 cm), para protegerle la cara y los ojos.
- Ponga al niño un fotoprotector con las características siguientes:
 - Factor de protección solar (FPS) de 30 o superior: aplíquelo generosamente unos 15-30 minutos antes de que el niño se exponga al sol y cada dos horas (o antes) si está en el agua. Parece que los fotoprotectores en forma de emulsión en aceite con filtros inorgánicos son los más seguros para los niños. De todas maneras, se requiere añadir algunos filtros orgánicos para garantizar un FPS de 50.
 - Amplio espectro de protección (en la etiqueta debe figurar la sigla UVA dentro de un círculo).
 - Resistente al agua.

- Descarte los productos que contengan oxibenzona (y también octocrileno especialmente en niños con base atópica).
- Extreme las precauciones si el niño tiene nevos, pecas o antecedentes familiares de melanoma.
- Insista en la fotoprotección si el niño es mayor de 10 años, ya que a partir de esa edad disminuye enormemente el uso de medidas fotoprotectoras y se empieza a buscar el bronceado.
- Desaconsejamos que los adolescentes se expongan a máquinas de bronceado con rayos UVA.
- Aunque la exposición de la piel al sol es una fuente de vitamina D, se recomienda administrar 400 UI de vitamina D3 al día durante el primer año de vida, y también a partir de esa edad y a los adolescentes que no ingieran esta cantidad en la dieta.

Fotoprotección de los niños menores de 2 años

- No exponga directamente al sol al niño antes de los 6 meses de edad, pues tiene menos protección cutánea dada la poca concentración de melanina en la piel. Tampoco debe ponerle fotoprotector.
- Evite la exposición solar.
- Póngale ropa ligera pero de trama apretada.
- Aplíquelo fotoprotector solo en las zonas no cubiertas por ropa o gorro cuando sea necesario.