Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Fotoprotectores. ¿Cuál utilizar?

La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud. Para prevenir sus efectos sobre la piel hay que evitar estar al sol cuando más calienta, utilizar protección física como ropa, sombrillas, gorros y gafas, y utilizar los protectores solares.

¿Qué rayos nos llegan del sol?

El sol emite diferentes tipos de radiaciones, entre las que hay que destacar los rayos ultravioleta A (UVA), los ultravioleta B (UVB), los rayos infrarrojos y la luz visible.

Los UVA penetran en las capas más profundas de la piel y son responsables del envejecimiento prematuro y del aumento de cáncer. Los UVB penetran de modo más superficial y provocan quemaduras solares y cáncer de piel.

Los filtros solares

Los filtros solares pueden ser físicos (inorgánicos) y químicos (orgánicos).

- Los filtros físicos actúan reflejando la luz solar. Suelen contener sustancias como el dióxido de titanio y el óxido de zinc.
- Los filtros químicos (orgánicos) absorben la radiación ultravioleta. En algunos niños pueden producir reacciones en la piel, como dermatitis.

Hay preparaciones que combinan filtros físicos y químicos. En los niños pequeños pueden ser recomendables los físicos, ya que tienen menos penetración a través de la piel.

El factor de protección solar

El factor de protección solar (FPS), que se indica con un número, da información sobre la protección frente a las radiaciones ultravioleta B, que son las responsables de las quemaduras y la mayor parte de los efectos cancerígenos sobre la piel. El FPS informa del número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa de la piel frente al enrojecimiento cutáneo previo a una quemadura. Es recomendable utilizar un factor de protección como mínimo de 30 (preferentemente 50). Para saber que el protector solar protege también de los UVA, debe ponerlo en la etiqueta.

¿Cómo se aplica el protector solar?

- Aplicarlo en cantidad generosa sobre la piel seca, en todas las partes del cuerpo expuestas al sol. Se debe aplicar 15 a 30 minutos antes de estar al sol y repetir cada dos horas, ya que el agua y el sudor disminuyen su efecto, aunque figure que son resistentes al agua. Tras un baño prolongado se debe volver a aplicar al salir del agua.
- Extremar las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: cara, cuello, calva, hombros, escote, orejas, manos y empeines. La protección de los labios se debe hacer con barras fotoprotectoras.
- Utilizar el protector solar incluso en días nublados. Las radiaciones UV atraviesan las nubes y se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve.
- En los menores de 6 meses, mejor no utilizarlos. Hasta esa edad no se deben exponer al sol y se deben usar medidas físicas: ropa, sombrilla, capazo ☀ Aunque, si la exposición solar prolongada fuera inevitable, se

podrían usar.

En resumen y para los niños:

- Factor de protección por encima de 30 (con preferencia 50)
- Con protección frente a los UVA.
- En los niños pequeños utilizar filtros físicos.
- En los menores de 6 meses, mejor no tomar el sol y utilizar ropa y sombrilla.
- Aplicarlos de forma generosa unos 15 a 30 minutos antes de estar al sol y cada dos horas o antes, si están en el agua.

Artículo publicado el 5-8-2015, revisado por última vez el 10-5-2022

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/prevencion/fotoprotectores-cual-utilizar