



Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_logo\_pdf.png



Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_logo\_pdf.png



## Cuidar la piel. Protegerla del sol

El cáncer de piel tiene como causa más frecuente la exposición excesiva a las radiaciones ultravioleta del sol. En las últimas décadas se ha producido un aumento de los casos de cáncer de piel, que está relacionado con las actividades al aire libre y el hábito de tomar el sol. Todavía hay muchas personas a las que les parece normal tomar el sol de forma intensa y que consideran que el bronceado es un símbolo de belleza y salud.

### Consejos para prevenir el cáncer de piel

- Reducir la exposición solar durante las horas centrales del día, entre las 12 y las 16 horas.
- La sombra, la ropa y los sombreros son la mejor forma de protección.
- Ponerse sombrero de ala ancha para proteger los ojos, la cara y el cuello.
- Usar [gafas de sol](#).
- Utilizar [crema de protección solar](#), media hora antes de la exposición al sol, de amplio espectro con un factor de protección (FPS) mínimo 30+ (en los niños mejor con factor de protección más alto: 50 FPS), en abundancia y cuantas veces sea necesario.
- Utilizar un protector solar que proteja al menos frente a la radiación UVB (causante de las quemaduras solares) y UVA (principal responsable del envejecimiento prematuro de la piel).
- Es muy importante proteger a los bebés y niños de corta edad. Los menores de 3 años es aconsejable que no se expongan al sol. Protegerles con ropa, sombreros, gafas y protectores solares de FPS alto.
- En los menores de 4-6 meses en principio no es recomendable aplicar protectores solares. Sin embargo, si no es posible protegerles en la sombra y con ropa apropiada, se puede utilizar una pequeña cantidad de protector con filtro físico en pequeñas zonas expuestas, como la cara y el dorso de los brazos y manos.

**Las medidas de protección solar deben adoptarse también en los días nublados**, ya que las nubes, sobre todo si son finas, permiten el paso de la radiación ultravioleta. Cuanto mayor es la altitud, mayor es la intensidad de los rayos solares, por lo que hay que extremar las precauciones en zonas de montaña.

La luz reflejada también puede dañar la piel y los ojos. La arena, el agua, el asfalto y la nieve reflejan muy bien la luz del sol y por esta razón, en días muy soleados, incluso estando a la sombra, hay que adoptar precauciones.

También hay que saber que el bronceado artificial, mediante lámparas de rayos ultravioleta A (UVA), puede causar quemaduras y envejecimiento cutáneo prematuro y potenciar el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

Es recomendable consultar el índice ultravioleta local para aplicar las medidas de protección. Se puede consultar en la página web de la [Agencia Estatal de Meteorología \(AEMET\)](#) para España. Un índice mayor de 5 supone un alto riesgo de que la exposición al sol sin protección resulte perjudicial.

Artículo publicado el 29-7-2015, revisado por última vez el 14-5-2025

**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/cuidar-piel-protegerla-sol>