



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



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Preguntas y respuestas sobre fotoprotección

El Sol es la fuente de la vida en nuestro planeta y sus efectos son, en muchos aspectos, beneficiosos para la salud.

En los últimos años, no obstante, se ha detectado un aumento alarmante en el número de casos de cáncer de piel entre las personas de raza blanca y se sabe que las radiaciones solares, además de ser causantes de quemaduras, envejecimiento cutáneo precoz y desarrollo de cataratas oculares, producen efectos cancerígenos sobre la piel. Está comprobado que los rayos ultravioleta (UV) son los principales responsables de esta situación.

Especialmente los bebés y los niños más pequeños (menores de 3 años) son los más sensibles a los efectos nocivos de estas radiaciones.

Los estudios demuestran que la población de mayor riesgo es la que presenta una o varias de estas características:

- Piel muy blanca (se queman con facilidad y casi nunca se ponen morenos), generalmente rubios o pelirrojos.
- Antecedente familiar de cáncer de piel.
- Historia de exposición frecuente al sol en los primeros años de vida.
- Lunares "raros" (nevus) o en gran número.
- Pecosos.

Para prevenir este efecto dañino del sol sobre nuestro organismo, deben establecerse conductas y medidas (hábitos) de fotoprotección que prevengan la exposición excesiva a las radiaciones solares. Estas precauciones han de ser puestas en práctica, no solo en playas, piscinas y estaciones de montaña, sino también siempre que se practiquen deportes al aire libre o se acuda a espectáculos u otras actividades que se lleven a cabo en espacios abiertos.

¿Cuáles son los mejores métodos de fotoprotección?

Las medidas de fotoprotección más importantes son:

- Evitar la exposición prolongada al sol, sobre todo en las horas centrales del día.
- Buscar sombras en los espacios abiertos o proveerse de sombrillas.
- Usar cremas o lociones con filtro solar que sean resistentes al agua (si no fuera así, aplicar repetidamente), con un factor de protección 15 o superior.
- Emplear gorros o mejor sombreros con ala.
- Utilizar ropas que cubran buena parte del cuerpo, como camisetas con mangas y pantalones de tipo bermudas, cuando se permanezca en áreas soleadas.
- Llevar gafas de sol oscuras, con filtro para rayos UV. Esto protege la delicada piel que rodea los ojos y previene además el desarrollo precoz de cataratas.

En cualquier caso, conviene que la exposición solar en la temporada veraniega se realice de forma paulatina, aumentando gradualmente el tiempo que se está al sol.

Todas estas medidas deberán extremarse en la población considerada de riesgo (ver arriba) y "suavizarse" en los niños de piel más morena y especialmente en los de raza negra.

Preguntas y respuestas sobre la fotoprotección.

Pregunta	Respuesta	Explicación
No te puedes quemar en un día cubierto	Falso	Aunque las nubes atenúan la radiación difusa es suficiente como para quemarte, a no ser que sean bajas y gruesas.
Demasiado sol es peligroso, independientemente de la edad.	Verdadero	La piel humana y el sistema inmunitario son sensibles a la radiación UV durante todo el ciclo vital.
Las cremas solares me protegen, así que puedo tomar el sol mucho mas tiempo	Falso	Las cremas solares protegen, pero su efecto decrece después de la aplicación. No debes estar al sol mas tiempo del indicado por el "Factor de Protección Solar" (FPS).
Deberías evitar el sol en verano entre las 12 y las 17 horas (una hora menos en Canarias).	Verdadero	Debido a la mayor elevación solar la intensidad de la radiación solar UV es muy alta en las horas centrales del día.
Si no siento calor cuando estoy al sol, no me quemaré	Falso	La radiación UV no se siente porque es absorbida por las capas más profundas de la piel. La sensación de calor proviene de la radiación infrarroja, no de la UV.
La radiación UV no afecta solamente a la piel, sino también a los ojos	Verdadero	Las quemaduras de piel son probablemente el efecto más conocido, pero la radiación UV puede dar lugar al desarrollo de cataratas y ceguera transitoria en lugares altos.
Simplemente vuelve a aplicarte crema solar para estar mas tiempo al sol.	Falso	Las cremas solares sólo protegen durante algún tiempo, después del cual la radiación UV es dañina.
La gente con piel clara y pelirroja es especialmente sensible a la radiación UV.	Verdadero	La gente con esta combinación de características es el grupo de población más susceptible a los efectos de la radiación UV.
El bronceado te protege de quemaduras por el sol	Falso	El bronceado es una reacción de defensa a la exposición a la radiación UV y sólo protege parcialmente.
Los efectos negativos de las quemaduras por el sol son acumulativos.	Verdadero	La capacidad del cuerpo humano para reparar daños producidos por la radiación UV decrece a lo largo de la vida.
El sol en invierno y primavera no es peligroso.	Falso	La intensidad UV depende tanto de la latitud, de la altitud y de la reflexión (como por ejemplo la nieve).
Se debe proteger especialmente a los niños.	Verdadero	Debido a la mayor sensibilidad de su piel a los efectos acumulativos de la radiación UV.
Cuanto más oscura es tu piel mas atractivo/a eres.	Falso	Esta actitud social está cambiando. En el siglo XX se era más atractivo cuando se tenía la piel clara.
Se debe tener en cuenta la reflexión de la radiación UV por parte del agua y la arena	Verdadero	La radiación solar directa y la radiación reflejada por el suelo son igualmente importantes.
Es necesario estar al sol debido a que la vitamina D se sintetiza con ayuda de la radiación UV.	Falso	El tiempo de exposición necesario para la producción de vitamina D es corto y suficiente con la radiación UV que recibimos durante nuestras actividades al aire libre.
Cuanto más cortas son las sombras, más peligroso es el sol.	Verdadero	Cuando las sombras son cortas la intensidad solar es alta y la radiación solar UV es más intensa.

No te puedes quemar mientras estás en el agua.	Falso	El agua atenúa la radiación UV, pero puedes quemar más fácilmente.
A mayor altitud, es más fácil quemarse.	Verdadero	Cuanto mayor es la altitud, la radiación UV por la atmósfera es mayor.
No es importante cambiar los hábitos con respecto al sol.	Falso	Un cambio en los hábitos es el primer paso en la protección contra la radiación UV.
La protección contra el sol más económica y efectiva es la sombra	Verdadero	La sombra protege de los rayos UV del sol, pero de todos modos hay radiación UV difusa.

Tomado del informe técnico "Índice UV para la población. España." elaborado por Virgilio Carreño, Alberto Requejo y C. Cuebas, basado en la versión inglesa preparada por el Grupo de Trabajo 4 de la Acción COST-713 "UVB Forecast" promovido por la Comisión Europea, y en la versión precedente para las Islas Canarias. Publicado en junio de 2011 por el Instituto Nacional de Meteorología español.

Artículo publicado el 11-6-2011, revisado por última vez el 25-5-2023

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 no pertenece originariamente a la página web "En Familia" de la Asociación Española de Pediatría y se reproduce con permiso de los propietarios del copyright. Para conocer las condiciones de uso debe dirigirse a la fuente original.

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

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/preguntas-respuestas-sobre-fotoproteccion>