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

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 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 sean bajas y gruesas.
Demasiado sol es peligroso, independientemente de la edad.	Verdadero	La piel humana y el sistema in sensibles a la radiación UV du ciclo vital.
Las cremas solares me protegen, así que puedo tomar el sol mucho mas tiempo	Falso	Las cremas solares protegen, decrece después de la aplicac estar al sol mas tiempo del in "Factor de Protección Solar" (
Deberías evitar el sol en verano entre las 12 y las 17 horas (una hora menos en Canarias).	Verdadero	Debido a la mayor elevación s solar UV es muy alta en las ho día.
Si no siento calor cuando estoy al sol, no me quemaré	Falso	La radiación UV no se siente absorbida por las capas mas e piel. La sensación de calor pr radiación infrarroja, no de la
La radiación UV no afecta solamente a la piel, sino también a los ojos	Verdadero	Las quemaduras de piel son p efecto más conocido, pero la puede dar lugar al desarrollo ceguera transitoria en lugares
Simplemente vuelve a aplicarte crema solar para estar mas tiempo al sol.	Falso	Las cremas solares sólo prote algún tiempo, después del cua la radiación UV es dañina.
La gente con piel clara y pelirroja es especialmente sensible a la radiación UV.	Verdadero	La gente con esta combinació es el grupo de población más
El bronceado te protege de quemaduras por el sol	Falso	El bronceado es una reacción exposición a la radiación UV y parcialmente.
Los efectos negativos de las quemaduras por el sol son acumulativos.	Verdadero	La capacidad del cuerpo hum reparar daños producidos por decrece a lo largo de la vida.
El sol en invierno y primavera no es peligroso.	Falso	La intensidad UV depende tan latitud, de la altitud y de la re como por ejemplo la nieve.
Se debe proteger especialmente a los niños.	Verdadero	Debido a la mayor sensibilida los efectos acumulativos de la
Cuanto más oscura es tu piel mas atractivo/a eres.	Falso	Esta actitud social está cambi siglo se era más atractivo cua tenía la piel.
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 reflejada por el suelo son igua 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 neces producción de vitamina D es t suficiente con la radiación UV durante nuestras actividades libre.
Cuanto más cortas son las sombras, más peligroso es el sol.	Verdadero	Cuando las sombras son corta solar es alta y la radiación sol

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

Tomado del informe técnico "Índice UV para la población. España." elaborado por Virgilio Carreño, Alberto Re Cuevas, basado en la versión inglesa preparada por el Grupo de Trabajo 4 de la Acción COST-713 "UVB Foreca promovido por la Comisión Europea, y en la versión precedente para las Islas Canarias. Publicado en junio de 2 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/proteccion-solar-en-ninos