

¡Cuidado con el sol!



Protege la piel de tus hijos

Cada año aumenta el riesgo de enfermedades cutáneas provocadas por el sol. Esto, unido al hecho de que el 80% de radiación solar que recibiremos a lo largo de nuestra vida ocurre en los primeros 18 años, nos obliga a todos a concienciarnos de la importancia de proteger adecuadamente a los niños del sol, ya que sus defensas están muy inmaduras y no se recuperan de las quemaduras igual que los adultos

Beneficios y peligros

El sol, como todo, puede ser beneficioso en su justa medida. Influye en nuestro estado anímico alegrándonos, es necesario para sintetizar la vitamina D, incluso ayuda a curar ciertas enfermedades de la piel como la psoriasis. Sin embargo, demasiada exposición al sol puede causar daños irreparables en nuestra piel:

- 1. Provoca cáncer.** Se ha comprobado que la aparición de melanomas está directamente relacionada con las quemaduras solares de la infancia. En los últimos 20 años la tasa de melanoma en España se ha multiplicado por diez. Siendo, el cáncer cutáneo, el que más ha aumentado de todos los tipos. Los estudios epidemiológicos ponen de manifiesto que la exposición al sol es el principal factor de riesgo modificable. En nuestro país las condiciones climáticas y los hábitos de vida hacen que el riesgo aumente, por lo que la prevención debe ser mayor. El sol causa más cáncer de piel que el tabaco de pulmón.
- 2. Disminuye las defensas naturales** de la piel, provocando herpes labiales.
- 3. Envejece la piel prematuramente.** El envejecimiento de la piel se debe en un 75% a los rayos del sol, ya que produce la liberación de radicales libres que aceleran la aparición de las arrugas.
- 4. Problemas en la vista.** El sol daña también nuestros ojos, produciendo quemaduras en las córneas, cataratas prematuras, visión borrosa... Es muy importante protegernos siempre con unas gafas de sol adecuadas o con una gorra.

La memoria de la piel

La protección de la piel es importante a cualquier edad, pero adquiere más relevancia en los niños pequeños, ya que ellos son más sensibles a los efectos nocivos del sol y de los rayos UV debido a la inmadurez de las estructuras epidérmicas. Éstos poseen una piel muy delgada y sus sistemas de protección natural aún no están formados. El film hidrolipídico aún no está consolidado y la cohesión intercelular es leve, por lo que su barrera cutánea resulta débil. Además, el sistema de producción de la melanina o pigmentación (la primera barrera con la que se encuentra el sol) se pone en marcha progresivamente durante los primeros años de vida.

El 80% de la exposición solar que recibimos a lo largo de nuestra vida se produce en los primeros 18 años, y sus efectos se acumulan debido a que la piel tiene memoria solar, lo que puede generar problemas en la edad adulta. Ése es uno de los inconvenientes del sol, sus daños no se ven inmediatamente, lo que lleva a pensar que sólo cuando se quema la piel se ha producido una lesión.

¿Cómo proteger a nuestros hijos?

“Además de cuidar la piel de los niños, dice la doctora Eulalia Baselga, especialista en dermatología infantil en el hospital USP Instituto Universitario Dexeus, es esencial inculcarles el hábito y ofrecerles un modelo, que ellos vean que nosotros también nos protegemos. También hay que instruirlos y explicarles por qué lo hacemos, cómo hay que aplicarse la crema, etc.” Y es que, según La Campaña Nacional de Prevención del Cáncer de Piel, desarrollada por la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) en colaboración con los laboratorios La Roche-Posay, aunque haya una especial sensibilidad hacia la protección de los niños, de nuevo la falta de conocimiento hace que muchos (tres de cada diez) se protejan con un índice inferior al recomendado y que, además, cinco de cada diez padres aseguren que toman medidas protectoras para sus hijos cuando toman el sol, pero no cuando juegan en el parque o en el jardín.

Algunas pautas imprescindibles

-Seguir la regla ABC: Aplicar fotoprotección, Buscar la sombra y Cubrirse con ropa, gorros y gafas. La mayoría de la gente cree que con darse la crema basta, pero también es importante cubrirse la cabeza con sombreros con factor de protección y los ojos con gafas de sol.

-Antes de los 4 años, evitar la exposición directa al sol.

-Elegir un factor adecuado, como mínimo de 15 o superior, que sea resistente al agua y proteja de los rayos UVA y UVB.

-Aplicar la fotoprotección en casa, 30 minutos antes de salir, generosa y uniformemente por todo el cuerpo.

-Reaplicar cada 2 horas, más a menudo si se baña o se suda.

-Evitar el sol más nocivo, de 12 a 16 horas.

-Protegerlos del sol siempre, no sólo cuando estén en la playa o en la piscina. El sol es perjudicial desde mayo, y los niños pasan mucho tiempo al sol en el patio del colegio, haciendo deporte, en los campamentos... no hace falta estar tomando el sol para que éste nos cause daños.

-Si la crema de la temporada pasada no ha estado guardada en un sitio fresco, no la reutilices, ya que puede haber perdido sus propiedades.

¿Qué factor es el adecuado?

“El índice de protección del filtro solar, explica la Dra. Baselga, es el número que aparece en las cajas de los fotoprotectores. Generalmente se refiere a la protección frente a los ultravioletas B, e indica la cantidad de tiempo que nos podemos exponer antes de que aparezca el enrojecimiento de la piel en relación al tiempo normal de exposición. Si tú para ponerte rojo necesitas estar treinta minutos al sol, un factor de protección solar con un índice 20 quiere decir que puedes estar veinte veces estos treinta minutos antes de ponerte rojo”.

Lo que mucha gente no sabe es que cuanto más alto sea el factor, no es necesariamente mejor para la piel. En índices superiores a 20, el incremento de protección entre un número y el siguiente es mínimo. Por ejemplo, un producto con factor 15 absorbe el 93% de la radiación UVB, mientras que uno con factor 30 absorbe el 97%. No existe la protección total.

Por eso, a la hora de elegir una crema para nuestros hijos, no es necesario buscar crema factor 60, ya que una de factor 20 les protegerá prácticamente igual y la de índice superior incorpora

en su composición muchos más elementos químicos que pueden dañar la piel tan sensible del bebé. Lo que sí hay que comprobar es que la crema sea hipoalergénica, para pieles sensibles y resistente al agua, al sudor y al roce.

“Las novedades de este año en cuanto a la protección solar, dice la Dra. Baselga, han sido eliminar aquellas sustancias alergénicas o poco fotoestables, e incorporar filtros que protejan también de la creación de radicales libres, es decir, cremas anti-envejecimiento”.



¿Qué índice uso hoy? ¿Y mañana?

El índice de protección adecuado varía según la hora, la zona, el día... No es lo mismo la protección necesaria al sol en una playa de Valencia a las 15 horas, que en Zaragoza en la piscina a las seis de la tarde.

Por eso los laboratorios ISDIN han puesto en marcha este año un servicio pionero que informa del factor adecuado a usar según la provincia en la que se esté y el día que haga. Este servicio está disponible tanto en la web del laboratorio, www.isdin.com, como a través de un mensaje SMS desde el teléfono móvil. Para hacer la consulta, sólo hay que mandar un mensaje al número de teléfono 7015 indicando ISDIN. provincia e inmediatamente se recibirá una respuesta parecida a esta: Índice UVI Barcelona: 5 moderado. Se aconseja utilizar factor de protección 25 para piel clara y 15 para piel morena.

El índice UVI es la medida de predicción que nos indica los niveles de radiación ultravioleta atmosféricos que se espera que lleguen a la Tierra al mediodía. El índice UV se subdivide en:

- Exposición UV baja (valores 0 a 2)
- Exposición moderada (valores 3 a 5)
- Exposición alta (valores 6 a 7)
- Exposición muy alta (valores 8 a 10)
- Exposición extrema (superiores a 11)

Algunos mitos sobre el sol

Muchas veces, nos quemamos a pesar de habernos puesto la crema protectora. Esto se debe a que casi todos tenemos en mente una serie de ideas equívocas sobre los daños del sol.

La piel morena protege de los efectos nocivos del sol

FALSO: Lo único que se consigue es que no salgan quemaduras, pero el resto de problemas no se evitan.

Las nubes impiden que los rayos solares nos dañen

FALSO: En los días nublados hay que usar la misma protección. Aunque nos parezca que el sol no llega, sus rayos sí traspasan las nubes, sobre todo los ultravioletas. La cantidad de sol que admite la piel es limitada

VERDADERO: Las quemaduras reiteradas agotan el capital solar. Por muchas horas que estemos al sol, si nuestra piel es muy blanca nunca vamos a parecer Naomi Campbell.

En la sombra se está totalmente a salvo

FALSO: Aunque sí que estamos más protegidos, no significa que la piel no reciba los rayos solares, sólo llegan más débiles.

Es posible la prevención

VERDAERO: Mejorar la protección y el comportamiento frente al sol son medidas excelentes de prevención. No hay por qué quemarse alguna vez en la vida.

Que se nos “pele” la piel es un paso más en el proceso de ponerse moreno

FALSO: Este proceso no es necesario para adquirir un bonito bronceado, de hecho, son también quemaduras solares, una defensa contra los daños del sol al igual que las pecas.

FUENTE: Dra. Eulalia Baselga, dermatóloga pediátrica en el UPS Instituto Universitario Dexeus. Organización Mundial de la Salud. Laboratorios ISDIN. Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Laboratorios La Roche-Posay.

Redacción: Irene García.