

EXPOSICIÓN SOLAR

Guías anticipatorias

Lidia Jiménez Tejada, María Luz Gutiérrez González

La exposición excesiva al sol es un **peligro importante** para la salud, ya que se ha relacionado especialmente con el fotoenvejecimiento cutáneo y la formación de cáncer de piel. Las dos primeras décadas de la vida se consideran grupos de riesgo importantes, ya que la mayoría de la actividad que desarrollan es al aire libre, es por ello que es muy importantes instruir en ese tema a padres y cuidadores.



¿De qué hablamos cuando hablamos de fotoprotección?

El término fotoprotección incluye tanto el uso de fotoprotectores como medidas de evitación solar (uso de ropas, gorros, gafas solares...).

¿Cómo podemos proteger a nuestros hijos de las radiaciones solares?

Existen dos tipos de fotoprotección:

Fotoprotección endógena o constitucional: Es innata y tiene componente genético. ¡Cuidado con los neonatos! Ya que estos están en proceso de desarrollo.

Fotoprotección exógena: Medidas externas que llevamos a cabo para proteger la piel de las radiaciones. En esta es en la que nos centraremos en este documento.

¿Qué medidas externas podemos llevar a cabo?

Medidas generales:

- Evite la exposición solar las **horas centrales** del día (entre las 12 y las 16 horas).
- Evite **no dormirse al sol**.
- Extreme las **medidas protectoras** en las actividades al aire libre.
- Utilice un **protector solar con Factor Protector Solar (FSP) alto +30/+50**, también los días nublados.
- Extreme las precauciones en cara, cuello, hombros, escote, orejas, manos y empeines. Proteja también **labios y cabello** con productos específicos para esto
- Utilice ropa con factor de protección ultravioleta (FPU), sombreros y **gafas de sol** con filtros solares homologados.
- **Hidrátese** bebiendo agua con frecuencia y aplíquese crema hidratante sobre la piel tras la exposición al sol.

Fotoprotectores:

Los fotoprotectores son sustancias cuya función principal es la absorción y la filtración de la radiación ultravioleta, evitando su entrada en las capas superficiales de la piel, dispersando y reflejando las radiaciones.

Inicialmente únicamente protegían de las radiaciones UVB, pero actualmente también protegen de las UVA.

¿Cómo aplicar el fotoprotector?

Aplique el producto en cantidad generosa uniformemente sobre la piel seca en todas partes del cuerpo, **10-20 minutos antes** de la exposición al sol y repita la aplicación **cada 2 horas** y después de transpirar, bañarse o secarse. Tras un baño prolongado se debe volver a aplicar al salir del agua, a pesar de que sea impermeable o resistente al agua (waterproof o water-resistant)

Es preferible el uso de protectores solares en forma de **crema, leche y loción** En aerosol para la reaplicación del producto (cuidado con la inhalación)

Si usa repelente de insecto, usar el protector solar de forma independiente

No utilice protectores solares que estén abiertos desde el año anterior.

¿Qué fotoprotectores existen?

Existen dos tipos de filtros solares:

1) Físicos o inorgánicos o minerales (óxido de zinc o dióxido de titanio): reflejan la luz solar actuando como una barrera física. Al aplicarlos dejan una capa blanquecina en la piel. Se consideran muy seguros, por lo que son de elección en niños pequeños y de en personas con dermatitis o piel atópica.

2) Químicos u orgánicos: Absorben la radiación ultravioleta, más recomendable en > 3 años y sin problemas dermatológicos, ya que se han observado mayores reacciones de contacto.

Recomendaciones según la edad:

Menores de 6 meses

- Medidas físicas: Poner siempre a la sombra con ropa amplia y de manga lo más larga posible, sombrero con reborde amplio...)
- Evitar exposición al sol directa. No deben estar en piscinas o playas en horas centrales del día.
- Evitar fotoprotectores

Mayores de 6 meses

- Medidas físicas SIEMPRE
- Protector solar **resistente al agua de a espectro** (UVB, UVA, IR, luz visible) con un **FP5 superior**, idealmente con predominio de filtros físicos inorgánicos