

Sol y Piel en Pediatría

El sol es una fuente de emisión de fotones que transportan energía. Si bien tiene acciones positivas como la síntesis de vitamina D, calorigénesis, visión y acción sobre el humor; también tiene acciones negativas para la vista y la piel.

¿Cuáles son sus acciones negativas? Sobre el ojo produce: queratoconjuntivitis y cataratas, sobre la piel: la aparición de tumores de distintos tipos y envejecimiento cutáneo.

Nos referiremos al daño solar sobre la piel.

¿Qué ocurre en la exposición solar? Se producen radicales libres, lo cual lleva a la alteración en el sistema inmune cutáneo, por lo tanto la consecuencia es la disminución de la vigilancia inmunológica con la aparición de tumores basocelular, espinocelular y melanomas.

La población pediátrica (niños y adolescentes) es y debe ser el centro para la educación y la implementación de medidas de fotoprotección.

¿Por qué es esta la población donde se debe insistir en la cultura de la fotoprotección? Porque el daño solar sobreviene en cada exposición al sol y se acumula a lo largo de toda la vida. Se dice que la piel tiene memoria.

Los niños y adolescentes son los que más expuestos están al sol, juegos al aire libre, deportes, etc.

Debemos tener presente que antes de los 18 años ya se ha recibido el 70% de la radiación ultravioleta de toda la vida. Todos los niños deben recibir fotoprotección.

¿Existen niños que merecen especial atención? Si, niños con fototipos I, II y III (en la tabla numero 1 se pueden observar los distintos fototipos), además de este grupo, existen niños con determinadas patologías que son agravadas (colagenopatias, algunas genodermatosis, enfermedades virales, etc) así como otros niños que presentan lesiones hipocromicas, nevos melanocíticos que deben ser evaluados periódicamente.

Pasamos a un punto muy importante.

¿Cómo proteger al niño?

Tres elementos participan en la fotoprotección.

∅ Antes que nada la educación abarca no solo a la familia, sino a todos aquellos ámbitos donde el niño y el adolescente frecuentan: escuelas, centros deportivos y recreativos.

∅ Uso de ropas adecuadas. ¿Qué ropas usar? Aquellos que mejor protejan del sol, tejidos de malla apretada o compacta, si bien la ropa clara es mas fresca, la ropa oscura protege mejor de los rayos ultravioletas. Los niños deben usar además lentes de sol que contengan filtro UVA y UVB y gorros de ala ancha que protejan bien la cara.

∅ El uso de fotoprotección medicamentosa tópica y sistémica en algunos casos puntuales. Los fotoprotectores tópicos son productos que contienen moléculas físicas, químicas además de otras moléculas que absorben, reflejan y dispersan la radiación ultravioleta, evitando que penetren en la piel.

¿Se pueden usar fotoprotectores tópicos en recién nacidos y bebés?. La Academia Americana de Pediatría aconseja su uso en mayores de 6 meses. En menores de 6 meses se aconseja evitar la exposición solar, y vestir al bebe con ropa ligera que cubra la mayor parte de piel; si no se dispone de ropa adecuada, ni sombra, usar fotoprotectores aplicando una mínima cantidad en zonas fotoexpuestas. Si hubiese alguna patología agravada por una mínima exposición al sol, como es por ejemplo, el xeroderma pigmentoso consultar al dermatólogo para que decida que conducta tomar. El fotoprotector elegido debe absorber las radiaciones UVB y UVA, recordando que también las UVA provocan daño.

El factor de protección solar 30 ya es suficiente para proteger al niño, factores menores de 15 no brindan suficiente protección. ¿Cuándo aplicar?. No cuando ya se esté expuesto, sino 30 minutos antes de la exposición solar, para que de esta manera ya actúe al estar en la playa o donde ocurra la exposición. Debe ser resistente al agua y se aconseja reaplicar cada 2 o 4 horas.

Algunos niños que presentan una piel más sensible como los atópicos deben requerir del asesoramiento del dermatólogo para ver el fotoprotector adecuado a su piel.

¿Qué horario se aconseja exponerse al sol? Antes de las 10 de la mañana y luego de las 16 horas (recordar nuestro cambio de horario).

¿Algunas patologías de piel se benefician con la exposición solar? Si, sin duda que si, la mayoría de los niños con eccema atópico mejoran notablemente con el sol (en los horarios indicados anteriormente), además de los baños de mar.

No menos cierto es que también la alegría y la distensión del disfrute del mar y sol hacen que en algo, el sol también tenga su beneficio.

Dra. Gloria Marina Salmentón

Dermatóloga - Pediatra

Servicio de Dermatología Pediátrica