

El sol, un amigo (en la medida justa)

El sol es amigo de nuestros niños. Emite rayos de luz ultravioleta (RUV) que, entre otros efectos, al tocar la piel producen vitamina D3, que hace que sus huesitos crezcan sanos y fuertes.

Entonces, ¿cuanto más los exponemos al sol mayor es el beneficio?

No, no es tan así. Los rayos UV también pueden llegar a producir enrojecimiento, quemaduras, envejecimiento precoz de la piel, cataratas y, a largo plazo, cáncer de piel si no se tienen algunos cuidados.

¿Y cómo hacemos? Aquí, algunas claves.

Se debe reducir el tiempo global de exposición al sol:

A lo largo de la vida el tiempo total de exposición al sol es mucho y su efecto es acumulativo. Se ha comprobado que el 80% de esta exposición total sucede en la niñez y la adolescencia. Procurar que nuestros niños no se expongan al sol entre las 11 y las 17 horas, y que además estén bajo sombra, es una buena conducta. Para ellos se pueden utilizar árboles frondosos, techos de material o chapa, o toldos cuya trama sea compacta (cuanto más cerrada sea la trama menos permitirá el paso de rayos UV) preferentemente de color oscuro.

Los días nublados también permiten el pasaje de rayos UV, y estar dentro del agua no los protege.

Utilizar ropa adecuada, gorro y lentes:

La ropa suelta aumenta la distancia que los rayos UV deben recorrer hasta tocar la piel. La ropa debe ser de colores oscuros (no blanco), de trama compacta, cerrada. Es importante que la ropa no esté mojada ni estirada. En cuanto al gorro, que tenga ala ancha, y que los lentes tengan especial protección para rayos UV (A y B). Si no tienen esta protección es mejor no usar lentes de sol.

Usar protector solar:

Siempre que vaya a estar al aire libre, el niño debe llevar un protector solar en toda la piel. Se coloca por lo menos 30 minutos antes de salir, y se retoca cada dos horas aún cuando el producto señale que es resistente al agua. El factor de protección solar (FPS) debe ser mayor a 30 y de amplio espectro, esto es: para UVB y UVA.

En bebés menores de seis meses no está recomendado el uso de protector solar por su posible toxicidad. Solo en caso de que sea inevitable la exposición al sol, se podrá colocar una fina capa en el rostro y el dorso de las manos.

