

A disfrutar del sol, ¡pero también a cuidarse!

El sol tiene efectos positivos sobre la síntesis de vitamina D, y además sobre el humor. Pero también tiene efectos negativos sobre la piel y los ojos, los cuales debemos tener sumamente en cuenta, más en la época que comienza.

Los pediatras tenemos la obligación de cuidar a los niños y niñas, y para eso debemos informar a los padres y/o cuidadores, recomendando distintas medidas de foto protección, que protejan a los más chicos de los rayos ultravioletas, sobre todo en la temporada de verano.

El objetivo de la fotoprotección es prevenir el daño que ocurre en la piel como resultado de la exposición a la radiación ultravioleta.

¿Por qué es tan importante proteger a los niños y adolescentes del sol? Justamente porque pasan mucho tiempo al aire libre, jugando, realizando deportes, expuestos a los rayos solares, al punto tal de exponerse hasta tres veces más que los adultos.

Eso significa que antes de los 21 años, ellos ya habrán recibido entre 50% y 80% de la radiación solar que recibirán a lo largo de su vida. El daño solar sobreviene con cada exposición y se acumula a lo largo de toda la vida, favoreciendo de esa forma el desarrollo de cáncer de piel en la vida adulta. Los niños que son protegidos correctamente del sol tienen 78% menos de riesgo que aquellos que no.

Por eso, la educación y la prevención deben abarcar todos los ámbitos que el niño y el adolescente frecuentan: centros educativos, recreativos o deportivos.

¿Y cuáles son las estrategias recomendadas para prevenir el daño mencionado? Al respecto, podemos mencionar:

- Reducir el tiempo de exposición. Evitar la misma entre las **10 y las 16 horas**. Aún no sabemos si para el verano 2018 habrá cambio horario, pero en caso de atrasarse la hora, el tiempo de **no** exposición recomendado será entre las 11 y las 17.
- Usar ropa adecuada: tejidos de malla apretada o compacta (no calados), oscura y holgada.
- Usar lentes que contengan filtro UVA y UVB. En caso de no contar con ellos, es preferible no utilizar otros.
- Usar sombreros de ala ancha que protejan cara y cuello. En caso de no contar con ellos, gorros con visera.

- Usar foto protectores tópicos. Son productos cuya composición permite que se absorban, reflejen y dispersen los rayos ultravioletas, evitando que penetren en la piel.
 - Se recomiendan a partir de los 6 meses de edad.
 - En bebés menores de 6 meses, lo ideal es no exponerlos al sol, utilizar ropa ligera que cubra la mayor parte de la piel y la permanencia a la sombra. Solo se colocarán foto protectores en las zonas expuestas y en poca cantidad.
 - El factor de protección solar 30 ya es suficiente para proteger al niño y debe absorber tanto las radiaciones UVA como las UVB.
 - Debe aplicarse 30 minutos previos a iniciar la exposición (siempre que estén al aire libre), debe ser resistente al agua y se aconseja reaplicar cada 2 a 4 horas.

Los pediatras debemos recomendar a los padres y a las familias las medidas de fotoprotección, pero son ellos los responsables de cumplirlas adecuadamente.

Disfrutemos el verano plenamente, cuidémonos y cuidémoslos.

Dra. Alicia Fernandez
Vicepresidente SUP