

## ¿CÓMO PUEDO PROTEGER DEL SOL LA PIEL DE MI HIJO?

ASÍN LLORCA, MANUEL. Dermatólogo. Centro Dermatológico Estético. Alicante.

La radiación solar sobre la piel es imprescindible para obtener la vitamina D necesaria para el correcto desarrollo de los huesos. Pero, por otro lado, está comprobado que las quemaduras solares en la infancia son determinantes para la aparición de melanomas (el cáncer cutáneo más agresivo) en la edad adulta. Dibujados los extremos de este “campo de juego” vamos a estudiar con más detenimiento los factores que intervienen.

### **La piel del niño**

Es evidente que es mucho más frágil que la del adulto, pero dentro de ella y desde el nacimiento, no todas las pieles tienen la misma resistencia a los rayos solares. Para ello se desarrolló el concepto de “fototipo” que es la clasificación de cada tipo de piel en base a su resistencia a la radiación solar. Existen seis fototipos que irían desde el albino o fototipo I, al negro o fototipo VI. Los fototipos más bajos son los que tienen menor resistencia a la exposición solar. Primera conclusión, a fototipo más bajo, mayor necesidad de protección.

### **La radiación solar**

Es absolutamente distinta en función de la hora y del lugar en que se reciba. Es necesario recordar que las horas centrales del día, entre las 12 y las 4 de la tarde, son las horas de máxima irradiación, independientemente del lugar en que se reciba. Con respecto al lugar, cuanto más próximos al ecuador

mayor cantidad de radiación, por tanto mayor necesidad de protección. El concepto de reflexión solar habla de la radiación que recibimos desde arriba y que se suma a la que el terreno refleja sobre nuestra piel. Se ha comprobado que la reflexión del césped es similar a la del agua, aunque inferior a la de la arena, por tanto el hecho de estar alrededor de una piscina con césped no evita este factor de reflexión solar. Dos conclusiones más, evitar la exposición en las horas centrales del día, y tener siempre presente el factor de reflexión solar.

### **Los sistemas de protección**

Dentro de una casa se recibe menos radiación que fuera de ella, ese es el máximo exponente de filtro, no dejar pasar ninguna radiación. Con este ejemplo podemos conocer el concepto de “filtro físico”. Si hablamos de sustancias que colocadas sobre la piel no permiten el paso de ninguna radiación solar, estaríamos definiendo los “filtros químicos”, que son fabricados con sustancias que absorben parte de la radiación que reciben. El “factor de protección” es la cantidad de radiación solar que puede recibir nuestra piel con filtro antes de ponerse roja (eritematógena), y nos indicara el tiempo que podemos permanecer expuestos al sol con menos riesgo.

Una serie de recomendaciones finales cuando nos referimos a los

niños, los filtros para los niños han de ser diseñados para ellos, ya que es imposible que estén sin entrar ni salir del agua continuamente, como tampoco sin restregarse por la arena o el césped. Han de ser resistentes al agua y a la fricción. Igualmente, la cantidad de filtro a colocar para un niño de unos 5 años de tamaño normal equivaldría a una cucharada sopera, y si es un niño especialmente activo, es aconsejable repetir la aplicación cada dos horas de exposición.

Nos restaría recordar que bajo la sombrilla se recibe casi la misma radiación que fuera de ella, que los días nublados no son días sin radiación solar y que el hecho de estar en movimiento o dentro del agua no limita la exposición al sol.