

Hablemos Acerca De...

Quemaduras de sol y exposición de los ojos al sol

Las quemaduras de sol se deben al exceso de luz ultravioleta (UV) del sol o de una lámpara de luz ultravioleta sobre la piel. Esta radiación invisible daña la piel y los ojos, incluso en los días nublados. Los años de exposición a la luz UV también pueden aumentar el riesgo de daños permanentes en los ojos, a menudo cataratas (opacidad del cristalino) en una etapa posterior de la vida.

Si bien el cáncer de piel se presenta en los adultos, los bronceados y las quemaduras de sol durante la infancia pueden causar este cáncer más adelante. La mejor forma de prevenir el cáncer de piel es evitar las quemaduras de sol, especialmente durante los primeros 10 años de vida de su niño.



¿Qué debo saber sobre los daños causados por el sol?

Hay muchos mitos sobre los daños causados por el sol y el cáncer de piel. Esto es lo que usted debe saber:

- Los rayos UV del sol o de las lámparas de luz ultravioleta pueden dañar cualquier tipo de piel y todos los tipos y colores de ojos.
- Si bien las personas con pieles más oscuras son menos sensibles al sol, todos pueden sufrir quemaduras solares u otros problemas debido a estas.
- El bronceado es una señal que indica que el sol ha causado daños en la piel. No existe el “buen” bronceado.
- Las quemaduras de sol, que ponen la piel de color rosado o rojo, son quemaduras de primer grado.
- La exposición excesiva al sol puede causar ampollas y una quemadura de segundo grado.
- Los bronceados y las quemaduras constantes pueden provocar cáncer de piel, así como su envejecimiento temprano; por ejemplo, arrugas, flacidez y manchas solares de color marrón.
- El sol puede dañar la piel de su niño aunque no le ocasione quemaduras.
- Los efectos perjudiciales del sol en la piel se acumulan a lo largo de los años.

¿Cómo puedo prevenir el cáncer de piel y el daño a los ojos?

A continuación, se indican algunas formas de evitar la exposición excesiva al sol:

- 1 Haga que su niño encuentre un lugar bajo la sombra debajo de los árboles y las sombrillas, incluso después de aplicar el protector solar.
- 2 No exponga a su niño al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m. cuando los rayos solares son más fuertes. Trate de programar las actividades al aire libre antes o después de este horario.
- 3 Vista a su niño con prendas de algodón de tejido cerrado de mangas largas y pantalones largos. También debe usar un sombrero de ala ancha (4 pulgadas o 10 centímetros).

- 4 Tenga mucho cuidado cuando esté cerca de agua, nieve y arena, o en los lugares a grandes alturas (como los centros de esquí), ya que en todos estos sitios aumenta la exposición al sol. La sombra de un sombrero o una sombrilla no protegerá a su familia de los rayos que se reflejan, y tanto usted como el niño pueden sufrir quemaduras de sol rápidamente cuando escalan montañas.
- 5 Para proteger los ojos de su niño, haga que use lentes de sol con protección contra los rayos UV.
- 6 Use protector solar y vuelva a aplicarlo con frecuencia (consulte la sección sobre la protección solar a continuación).

¿Qué tipo de protector solar debo usar?

Debe usar un protector solar con factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 o más siempre que usted o su niño estén al aire libre durante más de 15 minutos. El SPF filtra la cantidad de sol que llega a la piel.

Para usar correctamente el protector solar:

- Aplíquelo en todas partes, incluida la nariz, los labios, las orejas, las mejillas, el cuello, los hombros, los pies (si no usa zapatos) y hasta la parte posterior de las rodillas de su niño.
- Aplíquelo por lo menos 30 minutos antes de que su niño salga para darle tiempo al protector solar para que proteja la piel.
- Vuelva a aplicar el protector solar cada 3 o 4 horas o antes, si su niño nada o suda mucho (los protectores solares resistentes al agua solo duran 30 minutos en el agua).

También debe usar protector solar cada vez que salga para darle un buen ejemplo a su niño y para protegerse la piel. Recuerde: Usted y su niño pueden sufrir una quemadura de sol incluso después de aplicarse protector solar.

¿Cómo puedo proteger a mi bebé cuando está al sol?

Para proteger su bebé mientras está al sol:

- Pruebe cada protector solar nuevo en la muñeca de su bebé antes de aplicarlo, porque los fabricantes no los prueban en los bebés. Si su bebé tiene una reacción en la piel o empieza a llorar, pruebe otro protector solar o consulte al proveedor de atención médica de su niño.
- Póngale un sombrero de ala ancha, lentes de sol para niños, protector solar y prendas sueltas de mangas largas.

- Lleve un dosel en el cochecito o use una sombrilla para darle sombra.
- Asegúrese de que beba líquidos cada 3 horas y que moje la cantidad normal de pañales. Los bebés tienen más probabilidades de deshidratarse (cuando el cuerpo no tiene la cantidad suficiente de líquido) al sol porque no pueden regular su propia temperatura corporal.

Recuerde: La piel de los bebés menores de 6 meses es más fina y más sensible al sol. Las quemaduras de sol duelen y, además, pueden causar fiebre y deshidratación.

¿Qué tipo de lentes de sol debe usar mi niño?

La elección de los lentes de sol es tan importante como la del protector solar. Los lentes de sol de su niño deben:

- Cubrirle los ojos y parte del área que los rodea.
- Tener una etiqueta que indique que bloquean al menos el 99 % de la radiación de los rayos UVA y UVB.
- Cumplir con las normas del Instituto Nacional Estadounidense de Estándares (American National Standards Institute, ANSI).



