

Quando calienta el sol

Todos sabemos que la exposición prolongada al sol se acompaña de efectos perjudiciales para la salud, especialmente en los niños. Ellos son particularmente susceptibles ya que pasan más tiempo al aire libre que los adultos; además, tienen niveles más bajos de melanina (pigmento de la piel que da el color tostado) y tienen la piel más fina. A pesar de toda la información que existe sobre los efectos del sol, todavía la mayoría de las personas no toma medidas para protegerse.

¿Cuáles son los efectos perjudiciales del sol?

La exposición al sol en forma indiscriminada puede producir quemaduras, con enrojecimiento y formación de ampollas, envejecimiento prematuro de la piel, erupciones cutáneas por fotosensibilidad, cataratas y cáncer de piel. Sin embargo, no todos saben que si se disminuye el tiempo de exposición a la radiación ultravioleta durante los primeros 20 años de la vida, el riesgo de desarrollar cáncer de piel también disminuye.

¿Cuál es la radiación solar que causa más daño?

El sol emite tres tipos de radiaciones que llegan a la Tierra:

- Rayos infrarrojos (50%), producen calor, pueden penetrar hasta la dermis (parte profunda de la piel).
- Luz visible (45%), no causa efectos importantes sobre la piel.
- Rayos ultravioletas (5%), son los responsables de la mayoría de los efectos adversos que produce el sol. De acuerdo a su longitud de onda, se los divide en: UVA, UVB y UVC. Los rayos UVA penetran profundamente en la piel, traspasan las nubes, los vidrios y el agua. Son los responsables del bronceado, del envejecimiento cutáneo, de la producción de cataratas y de reacciones de la piel en personas que toman determinados medicamentos. Potencian la acción de los rayos UVB. Los UVB, cuya intensidad es mayor entre las 10 de la mañana y las 5 de la tarde, son los responsables más directos del cáncer de piel y de las quemaduras solares. Los UVC son absorbidos por la capa de ozono antes de llegar a la superficie terrestre; son incompatibles con la vida vegetal y animal.

¿Cómo podemos protegernos?

La mejor protección es la prevención, evitando la exposición directa al sol. Pero en caso de tener que estar expuestos en forma prolongada, la aplicación de protectores solares es el mejor aliado. El protector ideal debería ser de amplio espectro (contra los rayos UVB y UVA), estable a la luz y al calor, resistente al agua, inodoro, que no manche y económico. Ninguno de los protectores actuales cumple con todos estos requisitos. No obstante, la eficacia del protector se mide de acuerdo a un factor de protección solar, el FPS.

¿Qué protector usar?

Para elegir qué protector usar debemos saber qué factor de protección necesitamos. El FPS se calcula con la siguiente fórmula: $\frac{\text{dosis mínima de enrojecimiento con protección}}{\text{dosis mínima de enrojecimiento sin protección}}$

Un protector con factor 15 permitirá permanecer al sol 15 veces más, antes de que aparezca enrojecimiento de la piel sin el uso de protector. Por ejemplo: si un niño sin protección tarda 10 minutos en presentar enrojecimiento en una zona expuesta, ese mismo niño con un protector factor 15 tardaría en enrojecer

RECOMENDACIONES

- Limite el tiempo de exposición al sol, especialmente entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde. Siga la "regla de la sombra": evite el sol cuando su sombra sea más corta que su altura.
- Recuerde que tomar sol en movimiento tiene menos riesgo de quemadura y de cáncer de piel que si se expone en forma estática (leyendo o durmiendo).
- Use gorros, sombreros, ropa de algodón con trama compacta y anteojos de sol con filtro para luz ultravioleta.
- Utilice protector solar, sin dejar de colocar en "zonas olvidadas", como orejas, nuca, rodillas, empuñadura y labios.
- Renueve la colocación del protector solar cada 2 o 3 horas.
- Use mayor protección cuando está en la arena, la nieve, el agua o sobre un piso de cemento, ya que estas superficies reflejan hasta el 85% de la radiación solar.
- No exponga al sol a los bebés, aplique protectores solares sólo a partir de los 6 meses.
- No se olvide de aplicar protector también los días nublados.
- Enseñe a sus hijos a cuidarse del sol desde temprana edad, el daño que produce el sol se acumula durante el transcurso de la vida. Sea el ejemplo para sus hijos y protéjase usted también.

10 minutos x 15 = 150 minutos.

Factores de protección

- FPS 4 bloquea el 75% de los rayos
- FPS 15 bloquea el 93% de los rayos
- FPS 30 bloquea el 97% de los rayos
- FPS 60 bloquea el 98,4% de los rayos

Como vemos, entre el factor 4 y el 15 hay diferencia de protección, pero más allá del factor 30 la variación es mínima. Los factores más recomendados son el 15 y para pieles muy sensibles, el 30.

El protector debe ser colocado 30 minutos antes de la exposición al sol, uniformemente y se deberá volver a colocar cada 2 o 3 horas, especialmente al salir del agua o por transpiración excesiva. No debe usarse en bebés menores de 6 meses.

Quando el sol no es el malo de la película...

El sol cumple una función importante para la producción de vitamina D. Esta vitamina permite la asimilación del calcio necesario para la formación de los huesos. Pero no creamos que por protegernos del sol, tendremos deficiencia de vitamina D. Se sabe que sólo 10 a 15 minutos de luz solar 2 o 3 veces por semana alcanzan para producir vitamina D en forma adecuada.

Fuente: Dres. Laura Giosefi y M. Giardelli
Dermatología Infantil, Departamento de Pediatría.
Hospital Italiano de Buenos Aires.

Ho Jin Kim y col. Here comes the sun. Contemp Pediatr 1997; 14(7):41-69.