



ARTÍCULO PARA PADRES 131

10 consejos para proteger a los niños del sol

La fotoprotección es importante para toda la familia, aunque con los más pequeños hay que tomar algunas precauciones extras.

El IV Estudio CinfSalud: "Percepción y hábitos de salud de la población española en torno a la fotoprotección", avalado por la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), ha desvelado datos interesantes:

- A pesar de que los niños menores de un año nunca deben ser expuestos directamente al sol, el 48,8% de los padres y madres españoles lo hace.
- Uno de cada cinco padres y madres encuestados (21,9%) afirma delegar la protección solar en sus hijos antes de que estos cumplan 13 años. De ellos, un 7,9% lo hace antes de los 10 años de edad.
- Las medidas que aplican los padres encuestados con mayor frecuencia son evitar la exposición de su hijo al sol durante las horas centrales del día (60,6%), usar protección específica para ellos (54,7%), emplear SPF mayor de 50 (52,3%), ponerles una gorra o sombrero (50,2%) y mantenerlos a la sombra o debajo de la sombrilla (36%).

La investigación se ha basado en un cuestionario online realizado a 3.000 mujeres y hombres de todo el país, de entre 18 y 64 años.

Hábitos diarios

En vista de los resultados de esta investigación, y con las vacaciones de verano a la vuelta de la esquina, parece clara la necesidad de incluir unas sencillas medidas en nuestro día a día para disfrutar del sol y el ocio al aire libre, sin poner en riesgo nuestra salud y la de nuestros hijos:

1. No expongas a tus hijos antes del primer año edad. Los menores de un año nunca deben ser expuestos directamente al sol y tampoco deben emplearse fotoprotectores con ellos. Hasta los 3 años, la capacidad de respuesta de la piel no está bien definida, por tanto, la exposición ha de ser limitada.

2. Evita la exposición solar en las horas centrales del día. Los rayos solares son más fuertes y perjudiciales entre las doce de la mañana y las cuatro de la tarde, por lo que no es recomendable que los niños estén expuestos a ellos. También la altitud aumenta la peligrosidad del sol, así como algunos tipos de nubosidad.

3. La sombra, vuestra mejor aliada. Resguádate y resguarda a los tuyos de los rayos del sol bajo los árboles o usa una sombrilla, aunque no olvides que su protección no es total, porque algunos tipos de superficies –agua, arena, nieve, hierba– reflejan las radiaciones solares.



4. Protege su cuerpo con la ropa adecuada y sombrero. En el caso de los niños pequeños, el uso de gorra, gafas de sol, pantalones y camiseta es imprescindible, sobre todo hasta los 3 años.

Los colores oscuros protegen más que los claros y algunos tejidos, como el algodón, la viscosa, el rayón y el lino, protegen menos que otros como el nailon, la lana, la seda y el poliéster. Respecto al sombrero, uno de ala ancha proyectará sombra a su rostro y cuello, además de proteger su cabeza.

5. Ponles gafas de sol para evitar los daños oculares. Es necesario que las gafas tengan una protección 100% frente a los rayos UV y solo si están homologadas por la Unión Europea, se puede garantizar que así sea. Las que mejor protegen los ojos y la piel que los rodea son las gafas de tipo envolvente.

6. Utiliza un fotoprotector específico para niños. Dados los constantes juegos en el agua y fuera de ella de los más pequeños, es necesario que el fotoprotector infantil sea resistente al agua, al sudor y a los roces, y siempre de SPF superior a 50 y con el símbolo. Debe reaplicarse cada dos horas y tras cada baño.

Para los menores de 3 años, se deben escoger fotoprotectores especialmente formulados para bebés. En todo caso, estos deben aplicarse solo en las zonas corporales expuestas al sol.

7. Manténlos hidratados. Durante la exposición al sol, los niños deben hidratarse correctamente bebiendo mucha agua. También puedes darles de vez en cuando frutas, que, además, les aportarán valiosos nutrientes.

8. Educa a tus hijos sobre la necesidad de protegerse del sol. La mejor manera de concienciar a los más pequeños de la necesidad de fotoprotgerse es predicar con el ejemplo: deben ver a los adultos de su entorno exponerse al sol de una manera responsable.

9. No bajas la guardia después del verano. Las radiaciones solares son peligrosas durante todo el año, no solo en verano, por lo que debes mantener las precauciones con tus hijos en la época escolar. También cuando vayáis a la nieve o incluso en los días nublados.

10. Mucho cuidado con las cabinas de bronceado. El bronceado artificial no protege frente al fotoenvejecimiento y conlleva un riesgo de cáncer de piel, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). No son en absoluto recomendables para los menores de 18 años.

Fuente: Laboratorios Cinfa

<https://www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/10-consejos-para-proteger-a-los-ninos-del-sol-261464952376>