



CENTRO MÉDICO
REY FERNANDO

C/ Rafael Alberti nº 15, local

Tf consulta: 976-51-78-21

Zaragoza

FOTOPROTECCIÓN

El bronceado: ¿Por qué nos ponemos morenos?

Aunque un poco de radiación solar es saludable (producción de vitamina D, estimula el sistema inmunológico), el organismo sabe que un exceso de radiación solar es perjudicial y por eso se protege mediante el bronceado.

La radiación solar

Dentro del espectro de la radiación solar, hay 3 tipos de rayos que pueden lesionar la piel:

- Rayos ultravioleta A (UVA). Producen envejecimiento de la piel y algunos tipos de cáncer de piel.
- Rayos ultravioleta B (UVB). Producen quemadura en la piel y la mayoría de los cánceres de piel.
- Rayos infrarrojos. Producen quemaduras en la piel.

Peligros de la radiación solar

El efecto inmediato de un exceso de radiación solar es una quemadura solar.

El mayor peligro del exceso de radiación solar es el desarrollo de cáncer de piel, siendo el más peligroso el melanoma.

Un exceso de sol provoca arrugas, envejecimiento cutáneo prematuro y manchas permanentes en la piel (pecas, léntigo).

Hay medicamentos provocan reacciones de fotosensibilización, y debe evitarse el sol si se están tomando.

Hay enfermedades que mejoran con el sol, pero hay otras que pueden sufrir brotes.

El riesgo es mayor en las siguientes circunstancias:

- Tipo de piel: Tienen más riesgo los que tienen la piel blanca o muy clara. Suelen ser niños rubios o pelirrojos.
- Antecedentes familiares de cáncer de piel, especialmente melanomas.
- Exceso de exposición solar los primeros años de la vida. La piel "tiene memoria", y pueden desarrollar el cáncer años más tarde.

-Presencia de exceso de lunares, o de lunares de aspecto “raro”.

FOTOPROTECTORES

Qué son

Son productos que nos aplicamos en la piel para que disminuya la cantidad de radiación solar que llega a la piel y prevenir los peligros de un exceso de sol.

No son una excusa para estar más tiempo al sol, ni evitar otras medidas de prevención.

Tipos de fotoprotectores

Hay dos tipos de fotoprotectores:

-Fotoprotectores físicos. Forman una película blanquecina sobre la piel que refleja la radiación solar. Son los que se “ven” al aplicarlos. Son los recomendables por debajo de los 3 años.

-Fotoprotectores químicos. Llevan una serie de productos químicos que absorben la radiación solar. La piel puede absorberlos, por lo que deben evitarse en bebés.

Etiquetado

-Factor de protección solar (FPS). Es un número que indica que rechaza una mayor cantidad de radiación solar. La cifra es equívoca porque un FPS 15 deja fuera un 93 % de la radiación, un FPS 30 no protege el doble, sino que rechaza un 97 % de la radiación y un FPS 50 un 98%. Por encima de FPS ya no se pone una cifra, se pone FPS 50+, no existiendo una diferencia de protección apreciable por encima de esa cifra.

-Espectro de protección. Si pone que es de amplio espectro (broad spectrum), es que protege frente a rayos UVA y UVA B.

- Resistente al agua (water resistant). Significa que persiste su efecto a pesar de que el niño esté bañándose.

MEDIDAS DE FOTOPROTECCIÓN EN NIÑOS

-Los niños de menos de 6 meses deben evitar la exposición al sol.

-Evitar las horas de mayor radiación ultravioleta (11 a 17 h en área mediterránea).

-No confiar todo a la crema protectora: En los pequeños usar camisetas, y usar gorros que protejan el rostro, orejas y nuca. Usar gafas que protejan del sol.

-Beber líquidos con frecuencia.

-Buscar la sombra (árboles, sombrillas). Hay que tener en cuenta que la radiación ultravioleta atraviesa las nubes, y que puede reflejarse en superficies (agua, arena, nieve).

-Uso correcto de un fotoprotector. FPS 30 o superior. Usar presentación en crema o leche. Aplicarlo 30 minutos antes de la exposición al sol, sobre la piel seca. Volver a aplicar cada 2 horas. Insistir en nariz y orejas. No aplicar en párpados (usar gafas). Usar una crema resistente al agua si se baña con frecuencia o realiza actividades en las que sude. En menores de 3 años usar fotoprotectores físicos.

-En la montaña el sol es más peligroso que en la playa, ya que llega más radiación que a nivel del mar.