Protección solar según la edad

Los protectores solares ayudan a prevenir que los **rayos ultravioletas (UV)** penetren la piel. Existen dos tipos: los **rayos UVA**, que causan el envejecimiento prematuro de la piel y los **UVB**, responsables de las quemaduras y el bronceado. Ambos aumentan el riesgo de **cáncer de piel**.

Para evitar los daños acumulativos de la constante exposición a esta radiación es fundamental usar **fotoprotector** diariamente, tanto en verano como en invierno y no sólo cuando estamos bajo el sol para tener una piel saludable y evitar potenciales daños.

Claves para el cuidado de la piel

Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben usar un **fotoprotector solar (FPS)** de alta calidad y amplio espectro que cubra de los rayos **UVB, UVA** y **luz azul**. Hay cuatro niveles de protección: bajo (factor 6 a 10), medio (15 a 25), alto (30 a 50) y muy alto (50+).

En niños

Como permanecen más tiempo al aire libre están expuestos tres veces más a la radiación ultravioleta. El 80% de ella se genera antes de los 20 años y sus efectos se manifiestan después de los 30, especialmente, al llegar a los 50. De ahí la necesidad de proteger tu piel y saber elegir un adecuado bloqueador solar.

Los lactantes de menos de seis meses de edad no deben exponerse al sol de manera directa ni usar fotoprotector. En ellos hay que extremar las medidas de protección, porque la piel de los bebés es más fina que la de los adultos y produce mucha menos melanina, un pigmento natural que da color a la piel. Es conveniente vestirlos con ropa suelta, ligera y confortable, ojalá de colores no tan oscuros y añadir el uso de gorritos con reborde amplio para que deje bajo sombra su carita y orejas.

De cero a seis meses: Los menores de 6 meses no se deben exponer directamente al sol, en caso de exposición es preferible usar ropa con protección solar y sombreros de ala ancha. Sólo en caso de ser necesario usar protectores solares con filtros físicos en áreas pequeñas

Entre los 6 meses a los 10 años: A partir de los 6 meses pueden usarse fotoprotectores con un mínimo de FPS 30, aunque es preferible FPS 50, así mismo hasta los 3 años se recomiendan filtros físicos o minerales y a partir de los 3 años filtros químicos. Es importante, además que sean hipoalergénico (para evitar alergias) y resistentes al agua.

En adultos

Existen distintos tipos de protectores solares para este grupo: cremas (se utilizan en las áreas de piel seca), geles (suelen utilizarse en zonas con vello, como el cuero cabelludo) y barras (ayudan alrededor de los ojos). Lo ideal es que sean de FPS30 o superior.

Ningún filtro solar proporciona protección completa para el efecto de los rayos UV. Parte de los rayos UVB alcanza la piel, incluso con el protector más eficaz. Por lo tanto, es importante evitar el sol directo entre las 12:00 y las 16:00 horas, aplicar cremas solares cada media hora y mantenerte hidratado.

Proteger la piel desde la infancia no sólo previene el enrojecimiento de la piel y las quemaduras solares en el momento de aplicación de estas medidas, sino que también contribuye a prevenir la aparición de problemas más serios a futuro.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*

Referencias

- Kurz B, Berneburg M, Singer S. Sun protection of human skin: from A to Z. Hautarzt. 2022;73(4):251-256.
- Osterwalder U, Surber C. Characterization of sun protection performance: Quo vadis?. Hautarzt. 2022;73(4):276-282.
- How to Choose & Use Sunscreen. https://kidshealth.org/en/parents/sunscreen.html
- Sun Exposure. https://medlineplus.gov/sunexposure.html
- Action Steps for Sun Safety. https://www.epa.gov/sunsafety/action-steps-sun-safety
- Sun Safety. https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm
- Adult health. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/multimedia/shining-the-light-on-spf-in-sunscreen/vid-20431784

Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR