

La protección solar es una preocupación durante todo el año, no es algo que usted deba ignorar después de los meses de verano cuando los niños regresaron a la escuela. Se estima que en los primeros 18 años de vida, una persona recibe cerca del 80 por ciento de la exposición al sol que recibirá en toda su vida, por lo que la protección solar en la niñez es muy importante para prevenir el cáncer de piel en el futuro.

PROTECTORES SOLARES PARA NIÑOS

Elija una loción lechosa o crema para niños pequeños. Estos productos tienen menos probabilidades de contener alcohol el cual puede causar irritaciones. Use un producto con amplio espectro que proteja contra la mayoría de los rayos UVB y UVA según lo indique la etiqueta, y que contenga un FPS mínimo de 15. Evite los protectores solares con mucho aroma que pueden atraer a los mosquitos u otros insectos.

Si su hijo/a tiene piel especialmente sensible, haga una prueba de reacción alérgica antes de usar el protector solar en todo el cuerpo. Aplique una pequeña cantidad en la parte interna del antebrazo por varios días. Si la piel se enrojece o reacciona de alguna forma, cambie de producto.

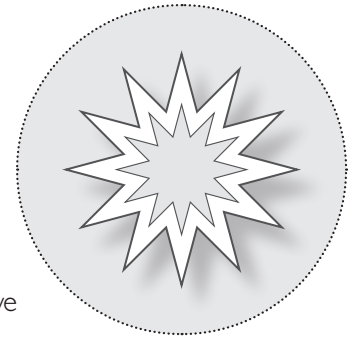
Si los protectores solares con filtros químicos irritan la piel de sus hijos, intente usar un bloqueador con filtro físico, que contiene óxido de zinc u dióxido de titanio. Los bloqueadores con filtros físicos no causan irritaciones y son muy efectivos. Incluso si su hijo/a puede usar protectores solares con filtros químicos, considere agregar un protector solar con filtro físico en áreas prominentes, como la nariz, las mejillas, la parte superior de las orejas y los hombros.

Además, los protectores solares no deben usarse en niños menores de seis meses a menos que el doctor indique lo contrario. Para los infantes es mejor permanecer fuera del sol y usar vestimenta que los protejan (por ejemplo, sombreros, mangas largas, pantalones) cuando se encuentran al aire libre.

APLIQUEY REPITA LA APLICACIÓN

Una vez que haya encontrado el protector solar apropiado para su hijo/a, aplíquese de 15 a 30 minutos antes de que salga al aire libre. Los ingredientes activos necesitan tiempo para combinarse con los elementos de la piel a fin de ofrecer máxima protección. Cubra las áreas expuestas con una cantidad abundante de producto, incluyendo las orejas, la nariz, la parte superior del pie y la parte posterior de las rodil-

las. Asegúrese de usar la cantidad necesaria de protector solar. La mayoría de las personas no usan la cantidad suficiente cuando se lo aplican a los niños (¡y en sí mismos!). Aplique una capa gruesa por todo el cuerpo de su hijo/a y asegúrese de cubrir todas las áreas, incluso si su hijo/a se mueve o no coopera.



Vuelva a aplicar a menudo y generosamente, en especial después de nadar o sudar. Si se encuentra al aire libre por periodos prolongados, coloque protector solar cada dos horas.

SÓLO LA VERDAD

Existen muchos mitos relacionados con los protectores solares, pero es importante tener la información correcta cuando se trata de protección solar. ¿Conoce la verdad sobre protección solar?

Ficción: Un bronceado de base es saludable.

Verdad: El bronceado indica que su piel ya ha sido dañada.

Ficción: Sólo se necesita protector solar si se encuentra en la piscina o en la playa.

Verdad: Debe colocarse protector solar todos los días, de pies a cabeza. Debe volver a aplicarlo a menudo si pasa mucho tiempo al aire libre.

Ficción: Debe permanecer en el sol sin protector solar para obtener suficiente cantidad de vitamina D.

Verdad: La exposición solar para recibir suficiente vitamina D puede exponerlo también a niveles potencialmente peligrosos de radiación UV que causa cáncer. Probablemente es una mejor idea obtener vitamina D mediante suplementos o alimentos como leche, huevos, queso, atún y salmón.

Ficción: La piel oscura me protegerá del sol.

Verdad: Las personas con tonos más oscuros de piel pueden sufrir quemaduras de sol y tener cáncer de piel. La piel muy oscura sólo brinda un FPS de 8.

Ficción: No se necesita protector solar los días nublados.

Verdad: Las nubes no bloquean los rayos UV que provocan

continuo

las quemaduras, por lo que usted puede quemarse aún si el día esta nublado. Debido a que los rayos UV pueden reflejarse en el agua, la arena, la nieve y el concreto, usted puede quemarse incluso en la sombra.

Ficción: No puede quemarse si está en el agua.

Verdad: El agua brinda una protección mínima. El reflejo en el agua puede intensificar los rayos solares.

Ficción: El aceite de bebés es una buena loción contra el sol.

Verdad: El aceite para bebés intensifica los efectos del sol y hace que la piel se queme más rápido.

**EL DIÓXIDO DE TITANIO ES UN
MINERAL BLANCO, CALCÁREO Y
REFLECTANTE QUE LA FDA MENCIONA
COMO UNO DE LOS INGREDIENTES
ACTIVOS MÁS EFECTIVOS PARA LA
PROTECCIÓN SOLAR.**

VOCABULARIO DE LAS ETIQUETAS

¿Lo confunde la etiqueta del envase de protector solar? Aquí están los términos que comúnmente encontrará en las etiquetas.

Protectores solares con filtros químicos

Ingredientes como benzofenonas, salicilatos y cinamatos forman una película protectora para absorber los rayos UV antes de que éstos alcancen la superficie de la piel. La piel absorbe los protectores solares con filtros químicos. Si usa un protector solar con filtros químicos, asegúrese de encontrar uno que diga "broad spectrum" (espectro amplio) en la etiqueta, lo que indica que protege contra la radiación UVA y contra la UVB.

Protectores solares con filtros físicos (o bloqueadores)

Los protectores solares con filtros físicos, que contienen óxido de zinc o dióxido de titanio, trabajan para absorber o reflejar los rayos UV. La piel no absorbe los protectores

solares con filtros físicos. El óxido de zinc tiene propiedades antimicrobianas y de cicatrización de heridas y absorbe la luz UVA. El dióxido de titanio es un mineral blanco, calcáreo y reflectante que la FDA menciona como uno de los ingredientes activos más efectivos para la protección solar.

FPS (Factor de Protección Solar)

Este número indica por cuanto tiempo más evitará el protector solar que usted sufra quemaduras en comparación con el tiempo que le toma quemarse si no usa protección solar. Si normalmente usted comienza a enrojecer después de 10 minutos sin protector solar, el FPS 15 lo protegerá 15 veces más tiempo —ó 150 minutos- antes de empezar a quemarse. (En el uso real, la protección es menor porque el protector solar se quita con el sudor y el agua.) Un FPS de 15 bloquea más del 92 por ciento de los rayos UVB. Muchos expertos cuestionan si usar un protector solar con un FPS superior a 30 brinda mucha más protección debido a que ya se están bloqueando el 97 por ciento de los rayos UVB.

UVA

Los rayos ultravioletas que penetran profundamente en la piel y causan daño a la misma (arrugas y manchas de la edad) y cáncer de piel.

UVB

Más cortos que los rayos UVA, los rayos UVB afectan la capa exterior de la piel. Los rayos UVB causan quemaduras y aumentan el riesgo de cáncer de la piel.

Resistentes al agua

Un protector solar resistente al agua tiene un efecto que dura hasta 40 minutos en el agua. Las etiquetas que dicen "very water-resistant" (muy resistente al agua) indican que el protector solar tendrá efecto por 80 minutos en el agua.

A prueba de agua

Ningún protector solar es completamente a prueba de agua. La FDA está solicitando que se retire este término de las etiquetas de los protectores solares.

Fuentes: American Red Cross; WebMD; healthcentral.com; about.com; kidshealth.com