
Fotoprotección y lactantes

El sol es beneficioso para la salud. Es necesario para la producción de [vitamina D](#). El tiempo que hace falta para la producción de vitamina D es muy corto.

Pero exponerse mucho [tiempo al sol](#) y sobre todo en las horas centrales del día, es perjudicial. Puede causar lesiones en la piel y en los ojos. El efecto más grave es el cáncer de piel. Además, los efectos dañinos que causa la radiación solar se van acumulando a lo largo de la vida. Esta radiación es más cancerígena que el tabaco.

La piel de los lactantes es más sensible a los daños por el sol. Y más aún si son de piel clara y pelo pelirrojo o rubio. Los lactantes pequeños no deben ponerse de forma continuada al sol.

La mejor manera de proteger a los lactantes es no exponerlos de forma prolongada al sol. También se pueden usar los fotoprotectores.

Cómo evitar la exposición excesiva al sol (Leer: [Protección solar](#))

- Al pasear, buscar la sombra. Usar sombrillas en los carritos.
- Evitar ponerse al sol en las horas centrales del día. En éstas, la cantidad de radiación es mayor.
- Usar ropa que cubra la mayor parte del cuerpo (pantalones, camisetas con mangas...). Hay una forma de comprobar que la ropa protege del sol. Se pone la mano por dentro y se comprueba que no se puede ver a través de la ropa.
- Llevar sombreros. También se pueden usar gorras. Pero, ¡ojo!, éstas no protegen las orejas ni el cuello.
- Emplear gafas oscuras. Siempre que se pueda, hay que [proteger los ojos](#).

Recordar que en los días nublados también hay radiación solar.

Los menores de 6 meses no se deben poner de forma continuada al sol. Y los mayores sólo periodos cortos.

Recordar que el sol se refleja en el suelo, césped, arena, nieve...

Fotoprotectores

Son una forma de prevenir los efectos dañinos del sol. Pero recuerde que la mejor prevención es exponerse menos al sol.

No hay estudios de seguridad en niños pequeños. Por eso su uso no está aprobado en menores de 6 meses. Y es mejor usar medidas físicas: ropa, sombrero, sombrilla, capazo... Aunque, si la exposición solar prolongada es inevitable, se podrían usar.

Los fotoprotectores o filtros solares, según su forma de actuar, pueden ser físicos, químicos o biológicos. En los lactantes, los físicos son de uso preferente porque son muy seguros (pocos efectos secundarios).

Usar los de factor de protección alto, nunca menor de 15, y amplio espectro.

Si se usan en la playa o la piscina deben ser resistentes al agua.

Hay que aplicarlos de forma correcta:

- Se deben poner 20-30 minutos antes de la exposición al sol.
- Usar una cantidad importante del producto. "Ser generosos".
- Aplicar en todas las zonas de piel que van a quedar expuestas (incluidos pies, orejas, cuello y labios)
- Si sigue expuesto al sol, se debe aplicar de nuevo cada 2 horas aproximadamente.

El uso de crema solar no debe servir de excusa para estar más tiempo al sol ni para evitar el resto de las medidas de protección comentadas.

Para mayor información, consultar el tema en esta web: [¿Qué son los fotoprotectores?](#)

RECUERDE: Lo más importante para prevenir el cáncer de piel es evitar la exposición solar directa excesiva

Fecha de publicación: 29-06-2014

Autor/es:

- [Francisco Javier Garrido Torrecillas](#). Pediatra. Centro de Salud de Churriana de la Vega. Churriana de la Vega (Granada)

