Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Fotoprotección visual en niños

¿A partir de qué edad puedo exponer a mi hijo al sol?

No debes exponerlo directamente al sol si es menor de 6 meses. Tampoco se recomienda el uso de fotoprotectores cutáneos en esta edad. Así pues, se podrán exponer al sol a partir de los 6 meses. Pero hay que tener en cuenta que se deben proteger la piel, el pelo y los ojos mediante fotoprotectores específicos y también con ropa.

Debe evitarse la exposición al sol en horas centrales del día. Esto es desde las 10 a las16 horas. Se dice que es cuando "nuestra sombra es menor que nuestra talla".

¿Por qué los ojos de los niños son más sensibles al sol?

Porque el cristalino de los niños es casi transparente hasta los 10-12 años. Esto hace que sus ojos absorban toda la radiación. La exposición al sol que se haga durante los primeros 20 años de vida va a ser clave en el envejecimiento cutáneo de la piel, en el daño ocular y en la aparición de cáncer de piel.

¿En qué consiste el daño ocular por la exposición al sol?

El sol puede producir en nuestros ojos lesiones a nivel de distintas estructuras del ojo. En la córnea puede causar desecación, queratitis, degeneración. En la retina puede dar lugar a degeneración macular. Y en el cristalino causa cataratas.

¿De qué depende el daño ocular?

Sobre todo, del **tiempo** que pasemos al sol y de la **intensidad** de la radiación.

Conforme subimos 1000 metros de altura la exposición solar ultravioleta es un 10% mayor. Y según el medio de exposición también va a aumentar la radiación absorbida. En la nieve se refleja un 80% los rayos solares, en el agua un 20% y en la arena de playa un 1,5%.

También influye la hora de exposición. El 70% de la luz ultravioleta se alcanza entre las 10-14 h del día.

Cuanto mayor sea el tiempo de exposición al sol en nuestra vida, mayor será el daño ocular. Y este daño es acumulativo, como el de la piel.

¿Es necesario que los niños lleven gafas de sol?

Sí. La fotoprotección integral abarca proteger de la exposición solar a ojos, cabello y piel. Se debe hacer en todas las edades.

La ropa también puede tener efecto fotoprotector. Y llevar gorra o visera reduce en más de un 50% la exposición a radiación ultravioleta B (UVB).

¿Qué es el índice de radiación ultravioleta o IVI?

Es un valor numérico de 0 a 10 que nos dice la intensidad de la radiación solar. Se usa para prevenir la sobreexposición solar. El 0 sería el mínimo riesgo y 10 el máximo. Se calcula todos los días en todas las capitales españolas. Y se puede consultar en la web del Instituto Nacional de Meteorología (http://www.aemet.es/es/eltiempo/observacion/radiacion/ultravioleta)

¿En qué debo fijarme para saber si las gafas de sol son correctas y seguras?

Las gafas de sol no son un complemento que deba escogerse al azar, atendiendo sólo a cuestiones de moda. Deben cumplir unos criterios de seguridad para que protejan nuestros ojos sin alterar la visión. Cuando compres unas gafas de sol debes comprobar que lleven un folleto explicativo sobre sus características (filtro, fabricante, uso, almacenamiento y limpieza).

Las gafas adecuadas deben tener protección de UVA y UVB por encima de 400 nm. Esto es decisivo. Deben proteger un 99% de UVA y 95% de UVB

En el etiquetado de las gafas vendrán indicados los siguientes parámetros:

- UV: significa que tiene protección ultravioleta
- Sello CE: cumple la normativa europea de fotoprotección visual
- Número de filtro en función del grado de filtración de la luz visible. Va desde el 20% del filtro 0 hasta el 92-98% de las de filtro 4.

Pueden ser:

Filtro 0: sólo utilidad estética. Son lentes claras.

Filtro 1: para paseo y conducción diurna. Lentes ligeramente coloreadas.

Filtro 2: para deporte y paseo. Lentes medianamente coloreadas.

Filtro 3: para playa/montaña, deportes acuáticos. Lente oscura.

Filtro 4: esquí/alta montaña. Lente muy oscura

¿Influye el color del cristal de la gafa en la protección al sol?

Sí. Hay 4 tipos de filtros solares oculares: filtros coloreados o tintados, fotocromáticos, espejados y polarizados. En esta tabla se muestran las ventajas e indicaciones de los filtros coloreados.

Filtros coloreados	Ventajas	Indicaciones
Marrón	Mejora los contrastes	Deportes de invierno, tenis, miopía
Gris	No altera la visión de los colores	Conducción y zonas calurosas
Verde	Altera poco la visión de los colores	Para todos los usos, deportes náuticos y de invierno. Hipermetropía
Amarillo	Mejora los contrastes	Conducción nocturna
Naranja	Filtro eficiente para la luz azul	No apto para uso solar, solo en conducción nocturna o con niebla

¿Cómo sé qué tamaño de gafas es el correcto?

La montura de la gafa debe ajustarse correctamente a la cara, de buen tamaño, centradas y pegadas a la frente. Deben estar próximas al globo ocular y con protección lateral.

¿De qué material deben ser las gafas de sol?

Las gafas pueden estar fabricadas de material orgánico o mineral. Si es orgánico serán más ligeras y con menor riesgo de rotura. Tienen buena absorción de luz UV, pero son menos estables al calor, por lo que no deben dejarse expuestas al sol. En el caso de las lentes minerales, éstas tienen mayor resistencia al sol. Se pueden romper con un impacto, pero pueden ser sometidas a tratamiento endurecedor.

La montura no debe ser metálica si se van a usar para actividades deportivas. Tienen riesgo de presentar bordes o piezas cortantes. Las monturas de acetato de celulosa son las más recomendables por ser resistentes e hipoalergénicas.

¿En días nublados es necesario utilizar gafas de sol?

Sí. En los días nublados hay de un 20-40% de radiación ultravioleta. Y a mayor altitud, la radiación es mayor, por lo que se debe usar protección ocular.

¿Hay algunas personas que necesiten precaución más especial?

Hay grupos de riesgo en los que su salud ocular ya está afectada y la fotoexposición solar deberá ser aún más restringida. Por ejemplo, los que se citan a continuación:

- Personas que sufren de cataratas, pinguécula (degeneración hialina del tejido conjuntivo y las fibras elásticas), *pterigium* (engrosamiento de la conjuntiva que dificulta la visión), degeneración macular, problemas corneales, retinopatías solares inducidas por rayos UV, queratitis, retinitis pigmentaria, albinismo, etc.

- Pacientes que tomen medicamentos fotosensibilizantes, como tetraciclinas, sulfamidas, fenotiacinas, antipsoriásicos, anticonceptivos orales, antihistamínicos, antialérgicos, antipalúdicos, etc.

- Personas que pasan mucho tiempo al sol.

- Trabajadores expuestos a radiaciones UV por razones laborales: soldadores, técnicos electrónicos, de artes gráficas, investigadores, etc.

- Personas que practican actividades de ocio al aire libre: esquiadores, montañeros, etc.

Fecha de publicación: 15-06-2017

Autor/es:

- Mª Vega Almazán Fernández de Bobadilla. Pediatra. Centro de Salud de Maracena. Maracena (Granada)