

¡Cuidado! El sol quema

¿Qué es lo primero que debemos saber?

La exposición solar prolongada provoca efectos nocivos para la salud, como el envejecimiento cutáneo y el cáncer de piel.

Un exceso de luz solar puede causar quemaduras solares.

¿Todas las pieles son iguales?

No. Hay 6 fenotipos diferentes de piel. Al tipo de piel se le llama fenotipo. Nuestro fenotipo es más resistente al sol, pero también podemos quemarnos por el sol. Los niños con menos de tres años son más sensibles a la luz solar.

¿Cómo reacciona la piel al sol?

Al exponernos al sol, nuestra piel produce más melanina. Esta nos da una protección natural al sol.

¿Por qué entonces se producen las quemaduras?

Los rayos del sol tienen rayos ultravioleta. Después de tomar mucho rato el sol, los rayos ultravioleta son los que hacen daño a nuestra piel. Producen quemaduras, nuestra piel se ve más vieja, cataratas en los ojos y cáncer de piel.

¿Cuánto tarda el sol en hacer efecto?

A la hora de una exposición solar ya puede haber efectos sobre la piel. Un recién nacido con más de 10 minutos de exposición directa a los rayos del sol en las horas centrales del día puede sufrir daños en su piel.

¿Qué cambios podemos notar en la piel?

Notas que la piel se pone muy roja, se hincha, duele y se forman ampollas. También se descama. Si la quemadura es muy grande se encuentra uno mal y puede tener fiebre.

¿Qué influye?

Al mediodía el sol es más fuerte y quema más. En las estaciones de montaña estamos más cerca del sol y quema más.

Las nubes dan una falsa sensación de frescor al frenar la llegada de los rayos infrarrojos, pero los rayos

ultravioletas sí llegan y queman la piel.

El aire también nos da una falsa sensación de frescor.

Sepa que las superficies de alrededor pueden reflejar los rayos ultravioletas y quemar la piel. La nieve refleja estos en un 80%, la arena en un 25%, el agua en un 20% y la hierba en un 10%.

¿Cómo se previenen?

- Los [niños de menos de 6 meses](#) no deben ser expuestos al sol. Hasta los 2 años deben evitarse las horas centrales del día.
- Evite una larga exposición al sol, sobre todo en las horas centrales del día, entre las 12 y las 17 horas (¡cuidado con el [golpe de calor!](#)).
- Busque sombras en los espacios abiertos, si no las hay use sombrillas.
- Use gorros con visera, ropa confortable, suelta y ligera, mejor si es de algodón y de colores claros. Lo ideal son camisetas de manga corta y pantalones tipo bermudas y gafas de sol con filtro para rayos ultravioleta.
- Y use [filtros solares](#) con factor de protección igual o mayor de 15 y resistentes al agua. Aplíquelo 30 minutos antes de la exposición solar. Debe repetirse la aplicación cada vez que la persona se moje, se seque, haga mucho ejercicio, sude mucho o cada 3 horas de exposición solar.

¿Qué hago si me he quemado con el sol?

Beba muchos líquidos. Si tienes fiebre o dolor se toma un analgésico tipo *paracetamol* o *ibuprofeno*. En las quemaduras se ponen compresas empapadas en suero salino fisiológico frío. El médico te dirá si tienes que usar una [crema con corticoide](#) tipo hidrocortisona varias veces al día.

Si aparecen ampollas o si la quemadura es extensa vaya al médico.

Fecha de publicación: 27-10-2011

Última fecha de actualización: 12-09-2016

Autor/es:

- [Antonio García Suárez](#). Pediatra. Centro de Salud de Fuente de Cantos. Fuente de Cantos (Badajoz)

