Hablemos
Acerca De…

La quemadura de sol y la exposición de los ojos al sol

Demasiada luz del sol o de una lámpara solar sobre la piel causa una quemadura de sol. El sol y las lámparas solares emiten una radiación invisible denominada luz ultravioleta. La radiación ultravioleta (UV), es lo que daña la piel y los ojos. Puede afectar la piel aun en un día nublado.

El bronceado es una indicación de que el sol ha dañado la piel. No existe lo que podamos denominar un "buen" bronceado. Las personas con la piel más oscura son menos sensibles al sol, pero todos pueden sufrir una quemadura de sol u otros problemas causados por una quemadura de sol.

Una quemadura de sol menor hace que la piel se ponga rosada o roja y es una quemadura de primer grado. Una exposición prolongada al sol puede causar ampollas y es una quemadura de segundo grado. Los bronceados y quemaduras repetidos pueden causar cáncer de piel y señales de un envejecimiento prematuro de la piel, como arrugas, flaccidez y manchas color café.

Aunque el sol no produzca una quemadura a su hijo, el sol igualmente puede lastimarle la piel. Los efectos nocivos del sol en la piel se van acumulando con los años. Si bien el cáncer de piel se manifiesta en los adultos, los bronceados y las quemaduras de sol que sucedieron en la niñez pueden ser la causa del cáncer de piel. Los primeros 10 años de vida son un momento importante para prevenir el cáncer de piel y la mejor forma de prevenir el cáncer de piel es evitar la quemadura de sol.

Años de exposición a la luz ultravioleta también aumentan el riesgo de sufrir un daño permanente en los ojos. Todos los tipos y colores de ojos tienen las mismas probabilidades de sufrir daños por el sol y manifestar cataratas. Las cataratas es cuando el cristalino del ojo se vuelve nubloso, las cuales pueden desarrollarse en los adultos.

Prevención del cáncer de piel y el daño a los ojos:

A continuación se indican algunas formas para prevenir la excesiva exposición al sol:

1. Busque la sombra, debajo de árboles y sombrillas. Esto es importante, aún después de colocarse protector solar.
2. Manténgase fuera del sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Este es el momento en el que los rayos solares son más fuertes. Trate de programar las actividades al aire libre antes y después de este horario.
3. Vista a su hijo con prendas de algodón de tejido bien cerrado de mangas largas y pantalones largos, dígale que lleve un sombrero de ala ancha (4 pulgadas, o 10 cm.).
4. Aplique protector solar con un FPS (factor de protección solar), de al menos 15 siempre que su hijo vaya a estar al aire libre durante más de 15 minutos. Aplique el protector solar una media hora antes de salir. Déle un buen ejemplo haciéndolo usted también.
5. Tenga especial cuidado cuando esté cerca del agua, la nieve, arena o en alturas elevadas (como en un centro de ski) ya que todos ellos aumentan la exposición al sol. La sombra de un sombrero o sombrilla no lo protegerán de los rayos reflejados y al escalar montañas la quemadura de sol puede producirse rápidamente.
6. Proteja a su hijo haciéndole usar lentes de sol con protección de UV.

El sol y su bebé

Los bebés de menos de seis meses tienen la piel más delgada y sensible al sol. Las quemaduras de sol

duelen. También pueden causar fiebre y deshidratación (es decir, el cuerpo no tiene la cantidad suficiente de líquido). Como los protectores solares no han sido probados en bebés, usted debe probar cada protector solar en la muñeca de su bebé. Observe si le causa alguna reacción en la piel, como enrojecimiento, o si el bebé llora. Si su bebé manifiesta alguna reacción al protector solar, pruebe con otro diferente o hable con su especialista.
Es imprescindible usar protector solar, lentes de sol del tamaño adecuado para niños, prendas de mangas largas, pantalones largos y un sombrero de ala ancha. Cuando lleve a pasear a su bebé recién nacido, utilice un carrito con capota. Cuando lleve a pasear a su bebé algo más grande, utilice un cochecito con dosel.

Pantallas solares

La loción bronceadora no es un protector solar. El protector solar tiene un Factor de Protección Solar (FPS), que filtra la cantidad de sol que llega a la piel.

En la zona de Ínter montaña ("Intermountain"), debe utilizar un protector solar con un FPS, de 15 o más. Se recomienda una protector solar con FPS 30, Aplíquele a su hijo el protector solar 30 minutos antes de salir al exterior. Esto da tiempo a que el protector solar penetre en la piel para protegerla. Asegúrese de proteger la nariz, los labios, las mejillas, el cuello, los hombros y hasta la parte de atrás de las rodillas de su hijo. Vuelva a aplicar protector solar cada 3 ó 4 horas, o antes si el niño nada o cuando transpira mucho. Un protector solar "a prueba de agua" permanece en la piel durante unos 30 minutos en el agua, al cabo de los cuales deberá repetir la aplicación. Recuerde que su hijo igual puede sufrir una quemadura de sol, aunque haya vuelto a aplicarle protector solar.

Lentes de sol

La elección de los lentes de sol es tan importante como el protector solar. Escoja lentes de sol que cubran los ojos de su hijo y parte del área circundante. La etiqueta debe indicar que los lentes de sol bloquean al menos el 99% de la radiación tanto UV como UVB.

También deben cumplir con las "normas ANSI". Si su hijo está tomando algún medicamento, hable con su médico sobre las posibles reacciones al sol causadas por la medicación. Las reacciones al sol pueden incluir erupción, enrojecimiento e hinchazón.

¿Cómo puede hacer para ayudar a aliviar una quemadura de sol?

Una quemadura de sol causa dolor y calor que puede durar 48 horas. Puede ayudar a que su hijo se sienta más cómodo bañándolo en agua fresca o aplicándole compresas de agua fría varias veces al día.

Ayuda agregar 2 ó 3 cucharadas de bicarbonato de sodio a la tina de baño. No pase ningún jabón sobre la quemadura. No aplique ningún ungüento ni manteca sobre la quemadura.

Éstos empeoran las cosas y son dolorosos de retirar. No utilice ninguna de las cremas o aerosoles de primeros auxilios comunes para quemaduras. A menudo contienen benzocaína, que puede causar una erupción alérgica y no alivian el dolor de las quemaduras de primer grado. Puede darle a su hijo ibuprofeno (Advil® y Motrin®) o acetaminofeno (Tylenol®) para que esté más cómodo. No le dé aspirina debido al riesgo de que le cause la grave enfermedad llamada síndrome de "Reye" (consultar la nota al final del folleto). Por lo general, entre el quinto y séptimo día comienza a pelarse.

Llame a su médico si...

- Su hijo no puede mirar hacia la luz porque le duelen los ojos.
- Su hijo tiene más de 102° F (38,9°C) de fiebre.
- La quemadura de sol se infecta.
- Su hijo comienza a sentirse muy enfermo.
- Las ampollas comienzas a abrirse.

Nota: Puede usar acetaminofeno (Tylenol®) si su hijo tiene más de 101°F (38,3°C) de fiebre. No administre aspirina a niños con enfermedades que presentan fiebre ya que puede causar una enfermedad que afecta el cerebro, hígado y riñón llamada síndrome de "Reye". Lea la etiqueta de todos los medicamentos, incluyendo aquellos como

Alka Seltzer®, para asegurarse de que no contengan pequeñas cantidades de aspirina. Puede administrar ibuprofeno a niños a partir de los 6 meses, pero nunca a niños que están deshidratados o vomitando continuamente.

Intermountain
Primary Children's
Medical Center
Healing for life℠

Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 09/07
© Primary Children's Medical Center 2007
Sunburn and sun exposure to the eyes

ST-04/08

Toda la información contenida en las series ***Hablemos Acerca de…*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud puenden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.