

Hablemos Acerca De...

En realidad no existe un “buen” bronceado. El bronceo es señal de que la piel ha sido afectada por el sol. Aunque la gente de piel más oscura es menos sensible al sol, nadie es inmune a las quemaduras de sol y a los problemas que éstas causan. Como sabemos ahora, el bronceado frecuente y las quemaduras de sol están relacionadas con cáncer y envejecimiento prematuro de la piel (arrugas, pliegues y manchas de sol). No es necesario que el niño se queme para que el sol dañe su piel. Los efectos de la exposición al sol se acumulan a través de los años.

Las quemaduras de sol son el resultado de exposición excesiva al sol y/o a los rayos ultravioletas proporcionados en los salones de bronceo. El sol y las lámparas usadas en estas camas de bronceo despiden una radiación invisible llamada luz ultravioleta. La radiación ultravioleta (UV) es lo que daña la piel y los ojos. La radiación puede afectar hasta en días nublados. Una quemadura de sol leve es considerada una quemadura de primer grado, y pone la piel rosada o roja. Una exposición prolongada al sol puede causar ampollas y quemaduras de segundo grado.

Previendo el cáncer de piel

La mejor manera de prevenir el cáncer de piel es evitando las quemaduras de sol. Aunque el cáncer de piel se presenta en adultos, es causado por el bronceado y las quemaduras de sol durante la niñez. Los primeros 10 años de vida son muy importantes en la prevención de este cáncer. Aquí le indicamos algunas formas de prevenir una exposición excesiva al sol:

- 1** Busque sombra bajo los árboles o use sombrillas (paraguas, quitasol). Esto es importante aún después de aplicar bloqueador solar.
- 2** Evite la exposición al sol durante las 10:00 am y 3:00 pm. A estas horas es cuando los rayos solares son más intensos. Trate de

Las quemaduras de sol

planear actividades en exteriores antes o después de estas horas.

- 3** Vista al niño con ropa de algodón de tejido firme. Use camisa de manga larga y pantalón largo.
- 4** Aplique bloqueador solar, con un factor protector por lo menos de nivel 15, siempre que el niño esté afuera por más de 30 minutos. Aplique el bloqueador solar media hora antes de salir. Dé el ejemplo haciéndolo usted también.
- 5** Proteja los ojos del niño con lentes oscuros que tengan protección ultravioleta. Años de exposición a la luz ultravioleta aumentan el riesgo de daño permanente a los ojos.
- 6** Tenga cuidado especial en lugares con agua, nieve, arena o en alturas elevadas (como en pistas para esquiar) porque estos factores aumentan el riesgo de exposición solar. La sombra de un sombrero o sombrilla no le protege del reflejo del sol. Al escalar montañas se puede sufrir quemaduras de sol rápidamente.

El sol y su bebé

La piel de los bebés menores de 6 meses es más delicada y sensible al sol. Las quemaduras de sol son dolorosas. También pueden causar fiebre y deshidratación. Como los bloqueadores solares no han sido probados en bebés, se aconseja aplicar una muestra pequeña en la muñeca de la mano del bebé, para observar cualquier reacción alérgica antes de aplicarlo en la cara y el cuerpo. Los síntomas de reacción alérgica incluyen: enrojecimiento o llanto. Si presenta sarpullido, pruebe otro tipo de bloqueador solar o contacte a su proveedor de salud. Los bloqueadores solares, lentes de sol, ropa con mangas, pantalones largos, y un sombrero de ala (bordes) ancha son cosas imprescindibles para protegerse

del sol. Use una carreola (cochecito) con la cubierta (capota) cuando saque a pasear a su bebé o niño.

Bloqueadores solares

Los bronceadores (lociones bronceadoras) no son bloqueadores solares. El bloqueador solar tiene un factor de protección solar (SFP, en inglés) el cual filtra la cantidad de sol que recibe la piel. Un bloqueador con un factor de protección solar 15 es el mínimo que debe usarse en áreas montañosas. Recomendamos comprar bloqueador con factor de protección solar 30. Aplique el bloqueador solar por lo menos 30 minutos antes de que salga el niño. Esto da tiempo a que el bloqueador penetre la piel para protegerla. Asegúrese de proteger la nariz, labios, orejas, mejillas, cuello, hombros, y la parte de atrás de la rodillas de su niño. Aplique nuevamente bloqueador cada 3-4 horas y después de nadar o de sudar demasiado. Un bloqueador solar a prueba de agua (“waterproof”) permanece en la piel por 30 minutos al estar sumergidos en el agua. Luego debe aplicarse nuevamente. Recuerde que se puede sufrir de quemaduras de sol aún usando bloqueador.

Lentes de sol

El escoger lentes de sol adecuados es tan importante como escoger bloqueador solar. Los ojos son igualmente vulnerables a desarrollar cataratas causadas por el sol durante la etapa adulta. Estas son nubes blancas que cubren los ojos. Los lentes de sol deben cubrir los ojos completamente y parte del área que los rodea. La etiqueta debe decir que los lentes bloquean por lo menos un 99% de las radiaciones UVB y UVA, además de cumplir con los “niveles de calidad de ANSI”. Si su niño está tomando medicamentos, hable con su proveedor de salud acerca de posibles reacciones al sol tales como sarpullido, enrojecimiento e hinchazón de la piel.

¿Cómo se pueden tratar las quemaduras de sol?

El dolor y ardor duran por lo menos 48 horas. Compresas o baños de agua fría varias veces al día ayudan a aliviar estas sensaciones. Agregue 2-3 cucharadas soperas de bicarbonato de sodio a la tina. No use ningún tipo de jabón en la piel quemada. No aplique ningún tipo de ungüento o mantequilla en las quemaduras, puesto que las pueden empeorar y son dolorosas al removerlas. No compre ningún tipo de lociones o aerosoles (sprays) de primeros auxilios para quemaduras. Estas lociones contienen benzocaína, y pueden ocasionar una reacción alérgica o sarpullido, y no alivian el dolor de las quemaduras de primer grado. Ibuprofen (Advil®) y acetaminofeno (Tylenol®) pueden reducir el malestar. No dé al niño aspirina, porque este medicamento está asociado con el riesgo de contraer una enfermedad seria, llamada “Síndrome de Reye” (ver nota al final del folleto). El cambio de piel (pelarse) ocurre generalmente entre el quinto y séptimo día.

Llame a su doctor si . . .

- Su niño no puede mirar a la luz por que le causa dolor en los ojos.
- Su niño tiene fiebre de más de 102 grados Fahrenheit.
- Las quemaduras de sol se infectan.
- Su niño se ve muy enfermo.
- Las ampollas comienzan a reventarse.

Nota: El acetaminofeno (Tylenol®) puede usarse para tratar de controlar una temperatura sobre 101 grados Fahrenheit (38.3 grados centígrados). NO de aspirina a niños con varicela porque puede causar una enfermedad al cerebro, hígado y riñón llamada “Síndrome de Reye”. Lea la etiqueta de todas las medicinas, incluyendo las de Alka Seltzer® (antiácidos) para asegurarse que no contengan pequeñas dosis de aspirina. El ibuprofen está aprobado para niños de 6 meses de edad y mayores, pero nunca se debe dar a niños que están deshidratados o con vómito continuo.



PRIMARY CHILDREN'S MEDICAL CENTER
A Service of Intermountain Health Care

Pediatric Education Services
(801) 588-4060 Rev.7/02
Sunburn

© Primary Children's Medical Center 2005

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 pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.