

## Hablemos Acerca De...

# Las quemaduras de sol y la exposición de los ojos al sol

Las quemaduras de sol ocurren cuando se expone la piel a demasiada luz solar o a lámparas solares. El sol y las lámparas solares emiten una radiación invisible llamada luz ultravioleta. La radiación ultravioleta (UV) daña la piel y los ojos y puede afectar la piel incluso en los días nublados.

El bronceado es una señal de que el sol ha dañado la piel; no hay tal cosa como un “bronceado seguro”. Las personas con piel más oscura son menos sensibles al sol, pero cualquier persona puede sufrir de quemaduras u otros problemas a causa de la luz solar.

Las quemaduras de sol leves hacen que la piel se ponga rosada o roja y son quemaduras de primer grado. La exposición solar prolongada puede causar ampollas y quemaduras de segundo grado. Los bronceados y quemaduras frecuentes pueden causar cáncer de piel y envejecimiento prematuro de la piel, como arrugas, flaccidez y manchas de color café.

El sol puede dañar la piel de su niño aún si no ocasiona quemaduras. Los efectos nocivos del sol en la piel se van acumulando con los años. Si bien el cáncer de piel se manifiesta en adultos, los bronceados y las quemaduras de sol durante la infancia pueden ser la causa del cáncer más adelante. Los primeros 10 años de vida son un momento importante para evitar el cáncer de piel y la mejor forma de hacerlo es evitando las quemaduras solares.

La exposición a la luz ultravioleta durante muchos años también aumenta el riesgo de sufrir daños permanentes a los ojos. Los ojos de todos los tipos y colores son igualmente propensos a sufrir daños por el sol y que éste cause cataratas en el futuro. Las cataratas ocurren cuando el cristalino del ojo se vuelve opaco durante la edad adulta.

## ¿Cómo puedo evitar el cáncer de piel y el daño a los ojos?

A continuación se indican algunas formas para evitar exponerse demasiado al sol:

- 1 Busque la sombra debajo de árboles y sombrillas. Esto es importante aún después de aplicar protector solar.
- 2 No se exponga al sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m., ya que los rayos solares son más intensos a estas horas. Trate de programar las actividades al aire libre antes y después de este horario.
- 3 Vista a su niño con prendas de algodón de tejido cerrado de manga larga y pantalón largo. Póngale un sombrero de ala ancha (de 4 pulgadas o 10 cm).
- 4 Proteja la piel de su niño con un protector solar con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de al menos 15 siempre que vaya a estar al aire libre durante más de 15 minutos. Aplique el protector solar media hora antes de salir. Dele un buen ejemplo haciéndolo usted también.
- 5 Tenga mucho cuidado al estar cerca de agua, nieve, arena o en lugares elevados (como en un centro de esquí) ya que todos estos aumentan la exposición al sol. La sombra de un sombrero o sombrilla no lo protegerán de los rayos reflejados y al escalar montañas las quemaduras solares pueden producirse rápidamente.
- 6 Proteja los ojos de su niño con lentes de sol con protección UV.

## ¿Cómo puedo proteger a mi bebé de la exposición al sol?

La piel de los bebés menores de seis meses es más delgada y sensible al sol. Las quemaduras pueden causar dolor, fiebre y deshidratación (cuando el cuerpo no tiene la cantidad suficiente de líquido). Usted debe hacer una prueba en la muñeca del bebé antes de usar un protector solar nuevo debido a que estos no se han probado en los bebés. Observe si le causa alguna reacción en la piel, como enrojecimiento, o si el bebé llora. Pruebe otro protector solar o hable con su proveedor de cuidados de la salud si su bebé tiene

alguna reacción. Es muy importante usar protector solar, lentes de sol del tamaño adecuado para su bebé, prendas de manga larga, pantalones largos y un sombrero de ala ancha. Use una carreola con techo cuando saque a pasear a su recién nacido. Cuando saque a su bebé al aire libre, utilice un dosel en su cochecito.

## ¿Qué tipo de protector solar debe usar mi niño?

Las lociones bronceadoras no son protectores solares. Los protectores solares tienen un SPF alto que filtra la cantidad de sol que llega a la piel. Debe usar un protector solar con un SPF de 15 o más en la región montañosa. Se recomienda un protector solar con SPF 30. Aplíquelo a su niño el protector solar 30 minutos antes de salir; esto permite que el protector solar penetre en la piel para protegerla. Asegúrese de proteger la nariz, labios, orejas, mejillas, cuello, hombros y hasta la parte de atrás de las rodillas de su niño. Vuelva a aplicar el protector solar cada 3 o 4 horas o antes si su niño nada o transpira mucho. Los protectores solares “a prueba de agua” duran unos 30 minutos en el agua y después es necesario volverlos a aplicar. Recuerde que su niño aún puede sufrir quemaduras solares aunque vuelva a aplicar el protector solar.

## ¿Qué tipo de lentes de sol debe usar mi niño?

La elección de los lentes de sol es tan importante como el protector solar. Escoja lentes de sol que le cubran los ojos y el área alrededor de ellos. La etiqueta debe decir que los lentes bloquean al menos el 99% de la radiación UVA y UVB. También deben cumplir con las “normas del Instituto Nacional Estadounidense de Estándares (ANSI, por sus siglas en inglés)”. Hable con su médico sobre las posibles reacciones al sol causadas por los medicamentos que toma su niño. Las reacciones al sol pueden ser erupción en la piel, enrojecimiento e hinchazón.

## ¿Qué debo hacer si mi niño tiene quemaduras solares?

Las quemaduras solares causan dolor y sensación de calor que pueden durar 48 horas. Usted puede ayudar a su niño a sentirse más cómodo bañándolo con agua tibia o aplicándole compresas de agua fría varias veces al día.

Puede ser útil agregar 2 o 3 cucharadas de bicarbonato de sodio a la tina de baño. No use jabón, ni aplique pomadas o mantequilla sobre las quemaduras; sólo las empeoran y causan dolor cuando se quitan. No use cremas o aerosoles comunes para quemaduras del botiquín, ya que a menudo contienen benzocaína, que puede causar erupciones alérgicas y no alivia el dolor de las quemaduras de primer grado. Puede darle a su niño ibuprofeno (Advil® o Motrin®) o acetaminofeno (Tylenol®) para que esté más cómodo. No le de aspirina a su niño para evitar el riesgo de que sufra una enfermedad grave llamada síndrome de Reye (vea la sección al final de este folleto). Por lo general, la piel de su niño puede comenzar a despellejarse entre el quinto y séptimo día.

## ¿Cuándo debo llamar al médico de mi niño?

### Llame al médico de su niño si...

- Su niño tiene dolor en los ojos al mirar luces fuertes.
- Su niño tiene fiebre de más de 102 °F (38.9 °C).
- Las quemaduras solares se infectan.
- Su niño se ve muy enfermo.
- Las ampollas comienzan a abrirse.

Nota: Puede darle acetaminofeno (Tylenol®) a su niño si tiene fiebre de más de 101° F (38.3 °C). No le de aspirina a su niño si tiene alguna enfermedad con fiebre ya que puede causar una enfermedad que afecta al cerebro, hígado y riñones llamada síndrome de Reye. Lea la etiqueta de todos los medicamentos, incluso aquellos como Alka Seltzer®, para asegurarse de que no contengan pequeñas cantidades de aspirina. Puede darle ibuprofeno a su niño a partir de los 6 meses, pero nunca debe hacerlo si está deshidratado o tiene vómito continuo.