

La consulta de **Antonio Guerra García de Celis**

Especialista en Pediatría de Hospital Perpetuo Socorro

El pediatra reconoce los beneficios del sol para el desarrollo y crecimiento de los niños pero apela a tomarlo con moderación debido a los efectos nocivos de los rayos UV en bebés y niños. Asegura que la protección solar desde la infancia es fundamental para prevenir el cáncer de piel en la edad adulta



El doctor Antonio Guerra García de Celis explica cómo proteger a los niños de los rayos solares.

«Las quemaduras aumentan el riesgo de cáncer de piel»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Es positivo el efecto del sol durante la infancia?

— El sol tiene efectos favorables y desfavorables en la salud, ya sea en la infancia o en la edad adulta. En general el sol es fuente de vida aporta importantes beneficios como la mejora nuestro estado de ánimo y es fuente de vitamina D tan necesaria para la salud ósea y fundamental en los niños para su desarrollo y crecimiento. Además el sol estimula las defensas y equilibra el colesterol en sangre, entre otros beneficios, pero en los últimos años se ha observado que de forma alarmante se ha incrementado el número de casos de cáncer de piel, quemaduras y afectación de los ojos ocasionando cataratas oculares. El sol es bueno y saludable pero hay que tomarlo con moderación.

— ¿Qué importancia tiene la protección solar en la infancia ante el cáncer de piel?

— Es fundamental. Los pedia-

tras recomiendan proteger a los niños y adolescentes pues es la población más vulnerable. Hay que tener presente que las quemaduras solares y el abuso de exposición al sol pueden desencadenar cáncer de piel en la edad adulta y recordar que la piel tiene memoria con resultados peligrosos al paso del tiempo. Por ello lo más importante es la prevención y los hábitos adecuados. Así se evitarán el 80% de los cánceres en la piel. Un consejo personal es mentalizar a los niños para el futuro, ellos han de ser responsables de su protección del sol en cualquier espacio

— ¿Qué factores pueden aumentar el riesgo?

— La población de mayor riesgo los bebés y los niños menores de tres años por los efectos nocivos de los rayos UV. Los estudios demuestran que existe un mayor riesgo en determinadas poblaciones en niños o personas con la piel muy blanca, los rubios o pelirrojos así como por la exposición frecuente al sol en los pri-

meros años de vida si existen antecedentes familiares de cáncer de piel los niños que tengan abundantes nevos o lunares.

— ¿Cómo puede prevenirse?

— Lo fundamental es utilizar la sombra y las sombrillas, evitar la exposición prolongada al sol y sobre todo, no tomarlo entre las 12 y las 16 horas, utilizar cremas o lociones con filtros adecuados y resistentes al agua, usar prendas como camisetas de manga larga, pantalones o bermudas, sombrero y gafas de sol oscuras con filtro para rayos UV y tener un especial cuidado con los niños menores de tres años.

— ¿Cómo hay que proteger a los bebés?

— Los niños menores de 6 meses no deben exponerse nunca directamente a la luz del sol y no se aconseja el uso protección solar. Pero si las condiciones son muy extremas se puede usar factor de protección 15 en zonas más expuestas siempre en estos niños utilizar sombrillas y ropa adecuada, que es lo más importante.

UNIDAD DE PEDIATRÍA

Somos
HPShospital.es.com

HPS

HPS cuenta con un equipo especializado en atención a la infancia, rigurosamente seleccionado para atender con **sensibilidad** a los más pequeños de la familia.

El circuito de atención es exclusivo, garantizando intimidad; las salas de espera permiten el acompañamiento continuo de los padres.

928 49 99 00

Consejos prácticos

■ Hay que tomar en cuenta algunas medidas para evitar el daño solar en niños y adolescentes. Los debemos hidratar permanentemente y aplicar protectores solares para rayos UVB y UVA, cada dos horas para lo que es conveniente llevar siempre un frasco que evite su olvido y aplicación. Hay

que recordar que es importante la protección incluso en los días nublados porque los rayos ultravioleta traspasan, especialmente en zonas del cuerpo más vulnerables como son la cara, el cuello, los hombros, el escote, las orejas, las manos, los empeines y los labios. Además debe evitarse el

uso en la piel de sustancias con alcohol, que es fotosensibilizante y tener en cuenta los efectos secundarios o contraindicaciones de ciertos medicamentos, por ejemplo algunos que tratan el acné en adolescentes o antibióticos, como por ejemplo los prescritos por afecciones dentales.