

## CÁNCER DE PIEL SE PUEDE PREVENIR DESDE LA INFANCIA

Los primeros cinco años de vida son fundamentales para no lamentar a futuro un cáncer de piel. El daño solar es acumulativo y antes de los 18 años ya se ha producido el 50%. Por eso la importancia de proteger a los niños de los rayos solares.



Si no quiere que su hijo quede como este niño, no lo exponga al sol, así son las quemaduras que produce.

El sol es nuestro amigo, porque nos ayuda a formar **vitamina D**. Pero es muy importante protegernos, especialmente los niños. **La radiación ultravioleta está también en los días nublados.**

El riesgo de **cáncer a la piel** depende principalmente de la cantidad de sol que hayamos tomado en los **primeros cinco años de vida**.

El cáncer de piel ha aumentado al doble en las **últimas décadas**. El daño solar es acumulativo y antes de los 18 años ya se ha producido el 50% del daño.

A los **20** podemos decir que ya hemos tomado el sol suficiente para saber **si somos propensos a desarrollar esta enfermedad en los próximos años**.

Por esto es tan importante que los padres extremen las precauciones para el cuidado de la piel de sus hijos.

Al respecto, la dermatóloga de Clínica Vespucio, **María Laura Cossio**, explica que los niños **menores de seis meses** -e incluso algunos especialistas señalan que hasta el año de vida-, **no deben ser expuestos al sol**. Hasta los seis meses, **tampoco es recomendable usar ningún tipo de fotoprotector**, ya que existe un mayor riesgo de desarrollar una alergia.

“Después de esta edad, lo aconsejable es usar un fotoprotector mineral o también llamado ‘pantalla’, que son esos que dejan la piel blanca. La ventaja es que su acción es por un efecto físico y no a través de elementos químicos”, señala.

Cuando se trata de niños un poco más grandes, se pueden usar otro tipo de fotoprotectores con un factor alto para rayos solares **UVB y UVA** y que especifican ser para niños.

Sobre un **factor 30** que tenga la protección solar la diferencia con números más altos es muy poca. “Entre un factor **30 y un 50, la diferencia de protección es sólo de un 3 a 5%**”, y entre un **factor 50 y un 100, la diferencia es de sólo un 1%**”, **explica la doctora Cossio**. “Un filtro 15 protege de un 93% de los rayos UV, y un SPF 30 no protege el doble, protege un 97%”, complementa la doctora Marcela Gaete, dermatóloga de Vitaclinic.

Hay que considerar que el factor de protección lo dan los rayos **UVB**, que son los que producen las quemaduras, pero a largo plazo, los rayos **UVA** también pueden producir cáncer. **Es importante que el fotoprotector que utilicemos indique que actúa frente a estas dos radiaciones.**

Ninguno de estos productos es resistente al agua. La duración en el cuerpo es de **tres a cuatro horas** y en contacto con el agua se pierde el efecto, aún cuando quede crema en el cuerpo. Las sustancias químicas que proporcionan la protección pierden su efectividad.

## EL ABC DE LA PROTECCIÓN SOLAR

“Para aprender a protegernos es importante aprender la clave ABC”, aconseja la doctora Marcela Gaete, dermatóloga de Vitaclinic.

A:

Alejarse del sol en el horario de **10 a 16 horas**. Buscar la sombra, y recuerde la regla de la sombra: si no ve su sombra, busque otra.

B:

Bloquear los rayos con **un filtro solar para UVB y UVA. Con un SPF 30, ya están bloqueados el 97% de los rayos UVB.**

C:

Cubrirse del sol con ropa adecuada. Usar sombrero, polera con mangas y lentes UV que filtren **el 99 -100% de la radiación UVA y UVB.**

### **Cómo elegir un bloqueador**

A la hora de elegir el bloqueador solar se debe considerar el tipo de piel: "si es morena, clara, fina; el estado de ella (seca, grasa, con manchas, hipersensible); la edad de la piel (niño, adolescente, adulto o adulto mayor); el lugar dónde irá (playa, nieve, piscina o trabajo) y afinidad del producto por la piel y el usuario (en aceite, gel o crema o loción), etc.", explica Carmen Sandoval, directora de la Escuela de Química y Farmacia de la Universidad Andrés Bello.

Muchas personas no saben de la diferencia entre un bloqueador solar, antisolar y un bronceador y cometen errores. "El bloqueador protector físico, como su nombre lo dice, no deja pasar la radiación solar, sino que la refleja. Es recomendado especialmente para niños mayores de seis meses y para pieles finas, sensibles y con manchas", dice la especialista.

"El antisolar es un producto que protege químicamente la piel frente a la radiación solar. El grado de protección depende del número del factor de protección y del tipo de piel. La protección es individual", agrega.

El bronceador es un producto que colorea artificialmente la piel dando un color tostado. Su efecto es de poca duración.

Los bloqueadores o antisolares muy perfumados tienen más químicos, que pueden ocasionar irritaciones. "En general, los perfumes no se recomiendan en estos productos porque muchos de ellos pueden producir una reacción de hipersensibilidad frente a la radiación solar", comenta la docente de la Universidad Andrés Bello.

Susana Freire/Nación.cl  
Enero 2011