

DE OTRAS REVISTAS Y PUBLICACIONES

Dra. Elizabeth Castaño G.

Correo electrónico: chabecast@yahoo.es

Fuente: Anales de Pediatría

Título: Effects of solar radiation and an update on photoprotection.

Artículo original: Efectos de la radiación solar y actualización en fotoprotección.

Garnacho Saucedo GM, et.al, Anales de Pediatría. 2020;92(6): 377.e1-377.e9. DOI: 10.1016/j.anpedi.2020.04.014.

Palabras claves: Radiación ultravioleta, fotoprotección, luz visible, fotocarcinogénesis, quemaduras solares

Keywords: Ultraviolet, photoprotection, visible light, photocarcinogenesis, sunburn.

Publicado:

Resumen

En un país tropical como Panamá estamos acostumbrados a los rayos solares, pero no tomamos en cuenta la fotoprotección diaria que debemos tener sobre todo en las edades extremas como en los niños y ancianos, es por esto presentamos esta revisión realizada por dermatólogos españoles para aconsejarlas en nuestra práctica clínica como pediatras. Ofrecemos un resumen del artículo el cual está disponible para su lectura completa.

Las quemaduras solares, la inmunodepresión, el fotoenvejecimiento y la fotocarcinogénesis son algunos de los efectos adversos más importantes de la radiación solar en el ser humano. Los niños son un grupo poblacional de especial vulnerabilidad debido a que en ellos la exposición solar tiene efectos biológicos más pronunciados en comparación con los adultos. Por otro lado, la infancia es un periodo crítico para promover el desarrollo de fotodaño y fotocarcinogénesis en etapas más tardías de la vida si no se ponen las medidas adecuadas, ya que se estima que entre los 18 y 20 años de edad se recibe del 40-50% de la exposición acumulativa a la radiación ultravioleta hasta la edad de 60 años. La estrategia más importante para la fotoprotección de los niños son las modificaciones de comportamiento y hábitos relacionados con la exposición al sol a todos los niveles (colegio, sociedad, familia, etc.). El recurso de la sombra, la reducción del tiempo global de exposición al sol y la protección física (ropa, sombreros y gafas de sol) representan las mejores y menos costosas estrategias de fotoprotección. Los fotoprotectores deben incorporarse a la rutina diaria de los niños, de la misma manera que los adultos, y deben cumplir una serie de requisitos que los hagan eficaces, seguros y comprometidos con el medio ambiente.

Recomendaciones para fotoprotección infantil

Niños ≥ 6 meses

- Utilizar medidas de fotoprotección física (ropa, sombrero y gafas).
- Evitar la exposición solar en las horas centrales del día (en función de la época del año).
- Utilizar un protector solar resistente al agua de amplio espectro (UVB, UVA, IR, luz visible) con un FPS 30 o superior, idealmente con predominio de filtros inorgánicos (óxido de zinc o dióxido de titanio). Debe tener buena fotoestabilidad, dispersabilidad y cosmética agradable, así como tecnología safe-eye (no pica en los ojos).
- El protector solar debe aplicarse en cantidades adecuadas (2 mg/cm²) (regla de los dos dedos por zona) cubriendo todas las superficies expuestas de la piel, prestando especial atención a áreas como las orejas, el cuello y el dorso de las manos. Debe aplicarse 10-20 minutos antes de la exposición al sol y volver a aplicarse aproximadamente cada 2-3 horas si se encuentran al aire libre.
- Los protectores solares en forma de crema, leche y loción son mejores para una aplicación uniforme. Se pueden utilizar las texturas en aerosol para la reaplicación del producto y se debe tener cuidado de hacerlo en un lugar ventilado para evitar la inhalación.
- Se deben usar protectores solares específicos para los labios.
- Aplicar de forma separada e independiente la crema solar con respecto a los repelen-

tes de insectos ya que podría ocasionar un aumento de la absorción del repelente de insectos.

- Valorar suplementos diarios de vitamina D 400 UI y fotoprotectores orales en función de las características de cada paciente (vulnerabilidad), así como del tipo de exposición solar.

Niños < 6 meses

- La mayoría de las organizaciones, como la Academia Estadounidense de Pediatría, Academia Estadounidense de Dermatología y la FDA de los Estados Unidos recomiendan mantenerlos fuera de luz solar directa como la medida de fotoprotección más apropiada.
- El Colegio Australiano de Dermatólogos y el Consejo de Cáncer de Australia desaconsejan exponer a los bebés menores de 12 meses al sol directo cuando los niveles de índice RUV alcanzan 3 o más. Se aconsejan medidas de fotoprotección física evitando los protectores solares en crema.

Conclusiones

Al igual que ocurre con los hábitos de vida saludable (comida, deporte, higiene, etc.) las buenas costumbres en fotoprotección son de un valor incalculable y es prioritario inculcarlas en nuestros niños. Una sociedad con cada vez más conocimientos, exigente y concienciada con el medio ambiente ha conseguido productos de protección solar excelentes que se reinventan cada día con el objeto de mejorar su calidad.