

PROTEGER LA PIEL DE LOS NIÑOS DEL SOL

SÍNTOMAS

Una piel fina, un sistema pigmentario inmaduro...



Mientras los adultos están familiarizados con los peligros del sol, no siempre son conscientes de la extrema vulnerabilidad de los pequeños. La piel de los niños, que está todavía desarrollándose, es inmadura y por lo tanto más vulnerable a la violencia del sol:

- Es más vulnerable a un daño celular más profundo debido a que su piel es más fina.
- Con un sistema pigmentario menos desarrollado, no tienen un sistema de defensa (algo que ayuda en los adultos a proteger la piel contra la radiación UV)

Esta es la razón por la que los niños deben estar protegidos por completo, incluso más que los adultos.

ORÍGENES

El 50% del capital solar lo agotamos antes de los 20 años.

Y una de cada 55 personas nacidas en 2008 tendrán algún día un melanoma.

¿Por qué? Los niños están sobre expuestos a la radiación UV.

En las vacaciones, un tercio de los niños pasa un promedio de 15 horas a la semana en traje de baño, esto es demasiado.

Sobre todo si consideramos que el agua y la arena reflejan el 30% de la radiación UV.

Y a estas edades, los niños no son capaces de evaluar el daño.

Las consecuencias: solo se dan cuenta de las molestias cuando el daño ya está hecho:

- Las quemaduras solares y las agresiones celulares profundas provocan daños irreversibles y hacen que la piel se vuelva frágil a largo plazo (aceleración del envejecimiento celular, mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel a lo largo de la vida).
- Este daño asentado profundamente puede producir riesgo de deshidratación o de una insolación.

TRATAMIENTOS

Protegelos desde que son pequeños

Proteger a tus hijos significa educarlos primero y antes que nada. Un estudio dirigido en Alemania sobre niños pequeños demostraba que la educación solar aumenta los buenos hábitos de protección en un 500%:

- Evitar las horas de más calor (entre las 12 p.m. y las 4 p. m.) animando a que jueguen en la sombra o a una siesta.
- Llevar un sombrero de ala ancha, anteojos de sol con lentes con filtros y ropa oscura (una remera negra protege más que una blanca)
- Aplicá protección solar con frecuencia y de manera generosa (por lo menos cada 2 horas y después de cada baño) por toda la piel expuesta... ¡sin olvidar la nuca, las orejas y los pies!
- Elegí una crema que esté formulada especialmente para niños, con un índice de protección de 50 que sea resistente al agua y a la arena.
- Tomá agua con regularidad.

¡CUIDADO! Antes de los tres años, todos los profesionales médicos recomiendan evitar el sol por completo.

No dudes en consultar con tu dermatólogo para más detalles.

