

Consejo de fotoprotección

Actividad

- Asesorar a padres, cuidadores y niños sobre hábitos de fotoprotección (anexo 1).
- Intervención preventiva con la finalidad de evitar el cáncer de piel. Información para la prevención (anexos A, B, C, D, E).

Población diana

- Padres y niños de todas las edades.
- Adolescentes, especialmente mujeres para bronceado artificial.

Periodicidad

- A demanda y de oportunidad según edad.
- En cada revisión de salud.

Herramientas

Recomendaciones escritas acompañadas de explicación verbal en la consulta.

Anexos

Anexo_1: **Consejos de fotoprotección para padres**

1. No exponer directamente al sol a los niños antes de los 6 meses de edad, tienen menor protección cutánea por tener menor concentración de melanina. Tener en cuenta que a pesar de protegerlos a la sombra reciben hasta un 50% de radiación indirecta o reflejada. No usar fotoprotectores en menores de 6 meses.
2. El uso de cremas nunca debe ser la única medida.
3. La ropa es la forma más útil de fotoprotección. Cuanto más fino y traslúcido es el tejido, más pasa la radiación. Usar prendas de manga y pantalones largos. La protección se pierde con el tejido mojado y adherido a la piel.
4. Evitar las quemaduras solares. Está demostrado que la radiación se acumula a lo largo de la vida, y que la sobreexposición solar en los primeros 18-20 años de vida aumenta el riesgo de cáncer de piel.
5. Evitar la exposición en horas de máxima intensidad solar de 10-16 horas (“evitar las horas en que nuestra sombra es menor que nuestra talla”).
6. Las actividades acuáticas al aire libre incrementan la exposición.
7. En los días nubosos hay un 20-40% de radiación ultravioleta, y a mayor altitud aumenta la intensidad de la radiación.
8. Cubrir la cabeza con gorras de visera ancha para proteger la cara y ojos (al menos 7 cm).
9. Usar gafas con filtros para rayos UVA y UVB por encima de 400 nm, protegen de lesiones oculares y cataratas. Las monturas deben ajustarse correctamente, próximas al globo ocular y de buen tamaño, si es posible con protección lateral.
10. Tener en cuenta el efecto multiplicador de superficies reflectantes (nieve, arena, agua, muros blancos).
11. Ser conscientes de los riesgos del bronceado artificial.
12. En espacios interiores con cristalerías no hay protección frente a los rayos UVA.
13. Utilizar fotoprotectores tópicos o filtros solares que tengan las siguientes características:
 - Protección frente rayos UVA y UVB.
 - Factor de protección solar (FPS) mayor o igual a 15 (a mayor FPS, mayor tiempo de exposición sin presentar quemadura solar).
 - Resistente al agua (*waterproof*).
 - Resistente a la fricción y roce (*rubproof*).

Anexo_1 *continuación*

- Usar barras de labios y nariz, crema para la cara y leche o solución oleosa o gel para el cuerpo.
14. Uso correcto de las cremas fotoprotectoras:
 - Aplicar sobre la piel seca, en casa, 30 minutos antes de la exposición.
 - Aplicar una cantidad generosa de filtro. Cuanto más gruesa es la capa, mayor es la protección.
 - Aplicar sobre toda la superficie expuesta.
 - Volver a aplicar cada 2 horas, e inmediatamente después de un baño prolongado. Cuidado de no quitar al secar restregando.
 - Si no se siguen estas recomendaciones, la eficacia puede reducirse en más del 50%.
 15. Usar leche hidratante para la piel tras la exposición.
 16. Si el fabricante no da especificaciones sobre el FPS, se refiere solo a los rayos UVB. Si protege además de los rayos UVA, debe figurar junto al FPS o IP, la letra A.
 17. La Agencia de Protección del Medio Ambiente Americana advierte de que por cada descenso del 1% de la capa de ozono aumentan en un 2% las radiaciones UV que llegan a la tierra, lo que se relaciona con un incremento anual del 1 al 3% de cáncer cutáneo.
 18. El bronceado en las salas comerciales es peligroso. No existen datos que avalen que el bronceado "controlado" sea más seguro.

Anexos de apoyo para pediatras

Anexo_A: Tipos de piel y sensibilidad					
Tipo de piel/sensibilidad	Quemadura	Bronceado	Color piel	Pecas	Pelo
I	Siempre	Nunca	Muy pálido	Siempre	Albino
II	Siempre	Mínimo	Pálido	Frecuentes	Rubio
III	Moderada	Gradual	Claro	Raras	Rubio Castaño
IV	Mínima	Bueno	Moreno	Ninguna	Castaño
V	Rara	Profundo	Moreno	Ninguna	Moreno
VI	Nunca	Negro	Negro	Ninguna	Negro

Anexo_B: Tiempo aconsejado de exposición solar según el tipo de piel					
Tipo/días	I	II	III	IV	V y VI
Día 1	5 min	10 min	15/20 min	30 min	No hay riesgo de quemaduras
Día 2	10 min	15 min	30/35 min	50 min	
Día 3	15 min	20 min	45/50 min	70 min	
Día 4	20 min	25 min	60/70 min	90 min	
Día 5	25 min	30 min	75/90 min	110 min	

Abreviatura: min: minutos.

Anexo_C: Indicaciones sobre el empleo de factores de protección solar (FPS). FPS o IP necesario						
Tipo de piel	I	II	III	IV	V	VI
Semana 1	Total	20	15-12	8	6	Ninguno
Semana 2	20	15	12-8	5	4	
Semana 3	16	12	8-4	3	2	

Anexo_D: Recomendaciones de fotoprotección según el tipo de piel	
Tipo I	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar la exposición al mediodía. • Ropa larga y sombrero. • Fotoprotector > 15 resistente al agua. • Uso diario en verano y ante cualquier exposición.
Tipo II	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar horas del mediodía. • Ropa protectora. • Fotoprotector 15 si hay exposición.
Tipo III	<ul style="list-style-type: none"> • Si exposición intensa igual que II. • Si exposición moderada factor 10-15.
Tipo IV a VI	<ul style="list-style-type: none"> • No precisa habitualmente.
Xeroderma pigmentoso	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar luz UV. • Siempre ropa larga y gorro. • Fotoprotección mayor de 15.
SFNAM (síndrome familiar de nevus atípicos y melanoma en 2 o más parientes de primer grado)	<ul style="list-style-type: none"> • Como tipo I.
Nevus atípicos	<ul style="list-style-type: none"> • Como tipo II.

Anexo_E: Factores de riesgo de cáncer cutáneo
<ul style="list-style-type: none"> • Piel clara, pelo rubio o pelirrojo, pecas (fototipos I y II). • Antecedentes familiares o personales de cáncer cutáneo. • Nevus atípicos o lunares numerosos. • Pecas (como indicador de fotosensibilidad). • Historia de exposición solar y quemaduras en la infancia. • Enfermedades hereditarias cutáneas (xeroderma pigmentoso, síndrome de nevus displásico familiar). • Inmunosupresión congénita o adquirida. • Rayos UV artificial (evidencia creciente sobre carcinogenicidad).