

## **El verano, un tiempo de ocio y diversión sin olvidar la protección de los más pequeños**

### **Los pediatras de Atención Primaria consideran clave el papel de los padres en la concienciación de los hábitos saludables y la protección solar de los niños**

- Los niños rubios, de ojos azules y con piel clara son los que precisan una fotoprotección más alta
- La arena refleja entre un 10% y un 25% de estos rayos, por lo que la exposición de los bañistas es especialmente intensa
- El efecto cancerígeno de las radiaciones solares es acumulativo. Las quemaduras solares repetidas, que son tan frecuentes en la infancia, se relacionan con el desarrollo posterior de tumores cutáneos
- Utilizar un fotoprotector adecuado durante los primeros 18 años de vida puede reducir hasta un 78% el riesgo de cáncer cutáneo en la edad adulta
- Los ahogamientos suponen el 8% la mortalidad infantil en este periodo, especialmente en niños menores de 5 años y en varones adolescentes
- Los pediatras de AP consideran que podría disminuir su incidencia si se inicia el aprendizaje de la natación en torno a los 4 años de edad
- Los expertos destacan en este sentido que para evitar el golpe de calor y las posibles deshidrataciones es aconsejable incrementar el consumo de agua en los meses cálidos

**Madrid, 25 de junio de 2013** – Los niños deben estar especialmente protegidos ante la exposición solar y educados para mantener conductas eficaces de fotoprotección. Los pediatras de Atención Primaria se muestran realmente preocupados y creen que “es necesario que la sociedad y, sobre todo los padres, se conciencien de que es importante proteger la piel y los ojos del sol”.

Según la AEPap “durante la etapa infantil y adolescente hay que establecer los hábitos saludables dirigidos a la protección solar y a la prevención del cáncer de piel, quemaduras solares y otras lesiones”.

De esta manera, la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) considera que es necesario fomentar la colaboración mediante **campañas escolares**

**y comunitarias** que promuevan la prevención de la exposición excesiva a la radiación UV en la infancia y la adolescencia.

Se ha demostrado que todas las prácticas sanas que evitan o minimizan la exposición solar, que favorecen el uso de **fotoprotectores** , **ropa protectora y gafas**, que evitan las quemaduras solares **deben comenzar lo antes posible** en los niños para que se conviertan en algo habitual. Los comportamientos que se adquieren de forma temprana tienden a perdurar durante toda la vida con mayor intensidad que los adquiridos tardíamente.

Los efectos de los rayos ultravioleta aumentan por el viento y las propiedades reflectoras de la superficie del suelo; la arena refleja entre un 10% y un 25% de estos rayos, por lo que la exposición de los bañistas es especialmente intensa.

Los niños rubios, de ojos azules y con piel clara son los que precisan una fotoprotección más alta. En este sentido, los pediatras de AP aseguran que “utilizar un fotoprotector adecuado durante los primeros 18 años de vida puede reducir hasta un 78% el riesgo de cáncer cutáneo en la edad adulta”.

Según la AEPap, “está demostrado que el efecto cancerígeno de las radiaciones solares es acumulativo. De forma que las quemaduras solares repetidas se relacionan con el desarrollo posterior de tumores cutáneos, especialmente si las quemaduras se producen en la infancia”.

La aparición del cáncer de piel se relaciona con la exposición a los rayos solares durante períodos de tiempo largos y con exposiciones intermitentes e intensas. Aunque el melanoma representa sólo el 4% de todos los cánceres de piel, es responsable del 80% de las muertes por este tipo de tumor.

En este sentido y aun teniendo en cuenta la situación relativamente favorable de España respecto a otros países en relación a la incidencia de melanomas y otros tumores cutáneos en nuestra población, el grupo PrevInfad establece las siguientes recomendaciones para llevar a cabo por parte de los profesionales de AP, advirtiendo que deben modularse en función del fototipo cutáneo.

Las medidas de fotoprotección más importantes son:

- Evitar la exposición prolongada al sol, sobre todo en las horas centrales del día.
- Buscar sombras en los espacios abiertos o proveerse de sombrillas.
- Usar cremas o lociones con filtro solar que sean resistentes al agua (si no fuera así, aplicar repetidamente), con un factor de protección 15 o superior.
- Emplear gorros o mejor sombreros con ala.
- Utilizar ropas que cubran buena parte del cuerpo, como camisetas con mangas y pantalones tipo bermudas, cuando se permanezca en áreas soleadas.
- Llevar gafas de sol oscuras, con filtro para rayos UV. Esto protege la delicada piel que rodea los ojos y previene además el desarrollo precoz de cataratas.

En cualquier caso, conviene que la exposición solar en la temporada veraniega se realice de forma paulatina, aumentando gradualmente el tiempo de exposición al sol.

## Extremar la vigilancia en las piscinas y la playa

La AEPap señala que la asfixia por inmersión o ahogamiento es una causa frecuente de muerte en verano. De hecho, supone el 8% de la mortalidad infantil en este periodo, especialmente en niños menores de 5 años y en varones adolescentes.

En este contexto, los pediatras de AP consideran que podría disminuir su incidencia si se inicia el **aprendizaje de la natación en torno a los 4 años** de edad y manteniendo una **vigilancia activa** por parte de los padres. En cualquier caso, aunque un niño sepa nadar, se debe mantener una supervisión activa y permanente cuando esté en el agua.

En los adolescentes aumenta el peligro de ahogamiento y las lesiones relacionadas con el agua cuando se asocia el efecto del alcohol, lo que lleva consigo una valoración deficiente de los riesgos.

## Hidratación y alimentación

Las cremas hidratantes no son en sí mismas suficientes para asegurar una protección adecuada en verano. La hidratación y la alimentación juegan un papel importante; los expertos destacan en este sentido que para evitar el golpe de calor y las posibles deshidrataciones es aconsejable incrementar el consumo de agua en los meses cálidos. Lo ideal es beber agua con frecuencia, antes de tener sed.

En este sentido, los pediatras de AP recuerdan que **nunca se deben dejar a los niños en los coches**, ya que es una causa importante de fallecimiento por hipertermia (golpe de calor).

En cuanto a la comida, para prevenir intoxicaciones o infecciones intestinales por comidas en mal estado es aconsejable tomar productos recién preparados, refrigerar comidas si se van a transportar a la playa, beber agua embotellada y evitar comidas con huevos que se deterioren con facilidad. Las medidas básicas de higiene como lavado frecuente de manos y el lavado de verduras y frutas, son la medida más eficaz y económica para evitar infecciones.

## Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 3.000 pediatras de AP en el estado español.

En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad y Grupo de Educación para la Salud).

Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

**Para más información y/o gestión de entrevistas:**

BERBÉS ASOCIADOS – Gabinete de prensa de la AEPap

91 563 23 00

Sara Nieto / Marcos Díaz

[saranieta@berbes.com](mailto:saranieta@berbes.com) / [marcosdiaz@berbes.com](mailto:marcosdiaz@berbes.com)