

[Inicio](#) > Todo sobre protectores solares, para un verano sin quemaduras

Share this Artículo

X



Todo sobre protectores solares, para un verano sin quemaduras

Llegó el sol y hay que cuidarse. Aquí te contamos qué nivel de protección necesitas para proteger a tu familia y pasar unas vacaciones sin insolaciones.

<https://www.babyandme.nestle.co/todo-sobre-protectores-solares-para-un-v...> [1]

[2] [3] [4]



Todo sobre protectores solares, para un verano sin quemaduras

(0 Comentarios)

Llegó el sol y hay que cuidarse. Aquí te contamos qué nivel de protección necesitas para proteger a tu familia y pasar unas vacaciones sin insolaciones.

Lunes, Junio 8, 2020 - 15:01

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

¿Qué son?

Los protectores solares son cremas o lociones que se aplican sobre la piel, para bloquear parcial o totalmente las radiaciones solares, previniendo de este modo las quemaduras y los cambios degenerativos de la piel. Actúan absorbiendo y filtrando la radiación solar o reflejándola, de modo que no penetre en las capas profundas de la piel.

¿De qué nos protegen?

Los factores solares nos protegen de dos tipos de rayos UV: UVA y UVB; los UVA no pueden verse ni sentirse directamente, pero penetran profundamente en la piel. Los rayos UVB son los rayos más intensos de la luz solar, y provocan daños en la superficie de la piel.

¿Qué significa el Factor de Protección Solar o FPS?

La protección que brindan los protectores solares se indica mediante el Factor de Protección Solar o FPS. Este factor señala el número de veces que el producto aumenta la capacidad de defensa natural de la piel frente al enrojecimiento previo a la quemadura. Por ejemplo, si una persona empieza a enrojecer y a notar los riesgos de quemaduras a los 5 minutos de exposición al sol, al aplicarse un protector FPS 30 podrá exponerse al sol durante $5 \times 30 = 150$ minutos (2½ horas) en forma segura.

¿Y qué pasa con los niños?

Se ha comprobado que el 80% de la exposición solar que una persona recibe a lo largo de su vida se produce en los primeros 18 años, siendo la infancia el período más crítico para establecer el riesgo de desarrollar cáncer de piel en la edad adulta. Por ello se deben extremar los esfuerzos en la protección de niños y adolescentes ante las radiaciones solares. Tan sólo dos quemaduras fuertes de sol podrían duplicar su riesgo de cáncer a la piel más tarde en la vida. Se estima que entre un 2% y un 5% de los niños que van a la playa sufren quemaduras de segundo grado y enrojecimientos acompañados de fiebre, eritema, insomnio, falta de apetito, náuseas y en los casos más graves convulsiones.

Los bebés menores de 6 meses deben mantenerse siempre fuera de la luz directa del sol debido a que su piel es más delgada y el mecanismo de bronceado de su piel todavía no está listo.

¿Entonces, qué número de factor usar?

En niños mayores de 6 meses es aconsejable usar productos de alta protección, de un factor FPS 30 o más. Si bien los filtros de FPS 30 son suficientes para bloquear alrededor del 97% de los rayos solares, si el niño va a estar al sol por más de un par de horas, el 3% extra proporcionado por un protector de mayor FPS puede hacer una gran diferencia. También se recomienda que los protectores solares que se les apliquen sean impermeables al agua. Existen los llamados water-resistant y water-proof, que conservan su capacidad protectora entre 40 y 80 minutos luego de entrar en contacto con el agua.

Preguntas y respuestas sobre el uso del factor solar en niños:

-¿Cuál usar?

Prefiere los productos específicos para niños, que están formulados especialmente para ellos. Generalmente son hipoalergénicos y a prueba de agua.

- ¿Qué factor elegir?

A los niños menores de 6 meses nunca se les debe exponer al sol, ni aplicar protectores solares. Para los mayores de esa edad se recomienda por lo menos un factor 30. Dependiendo del tipo de piel y del tiempo que pasa el niño expuesto al sol, se pueden necesitar factores más altos.

- ¿En qué casos se deben usar protectores solares de factores mayores de 30?

Factores superiores a 30 se recomiendan para niños de piel muy blanca, rubios o pelirrojos, más sensibles que los trigueños o morenitos a las radiaciones solares.

- ¿Cuál es la duración de estos productos?

La fecha de vencimiento de los protectores solares es la que aparece indicada en la etiqueta. Su duración es de tres a cuatro años, pero no se deben utilizar los restos que quedan de un año para otro.

- Mi hijo pasa mucho tiempo en el agua ¿sigue protegiéndolo el bloqueador?

Algunos filtros solares desaparecen al contacto con el agua, el sudor, al frotarse con toallas o prendas y durante el juego. Si el niño pasa mucho tiempo en el agua, prefiere aquellos en cuya etiqueta diga "a prueba de agua" (waterproof) o "resistentes al agua" (water resistant).

-¿Cómo aplicar los protectores solares?

Lee atentamente las instrucciones rotuladas en el envase. Aplíquelo entre 20 y 45 minutos antes de tomar sol. Vuelva a aplicarlo cada dos horas, al salir del agua o después de hacer ejercicio o transpirar. Póngalo sobre la piel bien seca. Úselo en forma abundante. Aplíquelo en todas las partes de la piel expuestas al sol, incluyendo aquellas que suelen pasarse por alto, como los bordes de las orejas, los labios, la nuca y los empeines.

- ¿Qué precauciones hay que tener para proteger a los niños de las quemaduras solares?

No los expongas al sol entre las 11 y las 16 horas, ya que la radiación UV es más dañina, y aumentan las posibilidades de generar quemaduras en períodos de tiempo menores que en el resto del día. Protéjelos con ropa adecuada, como sombreros, gorros, poleras y pantalones. Utilice también quitasoles. Ponles lentes de sol con filtro para rayos UV (que absorban tanto los rayos UVB como los UVA). Esto protege la delicada piel que rodea a los ojos y previene además el desarrollo precoz de cataratas. Ante cambios de color, forma o tamaño de pecas o lunares, consulte a su pediatra. Si se producen quemaduras solares extensas y/o de alto grado, debe solicitarse inmediatamente atención médica. Protege a los niños del sol con protectores solares aunque el día esté nublado, ya que las nubes filtran sólo entre un 20 y un 40 por ciento de la radiación UV. Enséñale a los niños a protegerse del sol desde pequeños, porque los efectos de la radiación solar son acumulativos e irreversibles.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/todo-sobre-protectores-solares-para-un-verano-sin-quemaduras>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/todo-sobre-protectores-solares-para-un-verano-sin-quemaduras>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/todo-sobre-protectores-solares-para-un-verano-sin-quemaduras&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/precauciones_para

sobre protectores solares, para un verano sin quemaduras

[3]

<https://twitter.com/share?text=Todo%20sobre%20protectores%20solares%2C%20para%20un%20verano%20sin%20quemaduras>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/todo-sobre-protectores-solares-para-un-verano-sin-quemaduras>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/5081>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>