

# Quemaduras de Sol

Las quemaduras de sol son un problema frecuente en los niños. Además de provocar una quemadura dolorosa, la exposición excesiva al sol aumenta el riesgo de cáncer, el envejecimiento y otros problemas de la piel. Especialmente durante los meses de verano, es importante tomar las medidas necesarias para prevenir la exposición a los rayos solares, entre ellas, usar lociones protectoras.

## ¿Qué es la quemadura de sol?

Consiste en el enrojecimiento de la piel, con dolor y algunas veces otros síntomas producidos por los rayos ultravioletas (UV) del sol. Ocurre de 6 a 12 horas después de haber estado expuesto al sol. Además del enrojecimiento y el dolor, puede provocar hinchazón y ampollas. Una quemadura de sol severa puede producir náusea, escalofríos y un malestar general. El área quemada permanece roja y adolorida por unos cuantos días. Después, la piel se descama a medida que sana.

## ¿Cuál es la causa?

- La exposición a la luz solar en forma excesiva, sin usar protección para la piel.
- Las fuentes de luz artificial, tales como las lámparas de sol y las camas bronceadoras, también pueden causar quemaduras similares.

## ¿Cuáles son los riesgos a largo plazo de las quemaduras de sol y la excesiva exposición al sol?

**!** La exposición a la luz del sol de manera excesiva aumenta el riesgo de cáncer de piel en la edad adulta. Asimismo, puede provocar envejecimiento y arrugas de la piel, keratosis actínica (manchas ásperas y lesiones de la piel) y otros problemas.

- Las quemaduras de sol graves que causan ampollas, en las personas jóvenes, pueden llegar a aumentar el riesgo de desarrollar una forma de cáncer de piel muy seria llamada *melanoma maligno*.
- Aunque las quemaduras de sol se producen por una forma de irradiación ultravioleta de los rayos llamados UV-B, los mismos efectos dañinos a largo plazo—incluyendo el cáncer de piel—pueden ser producidos por los rayos UV-A. Las camas bronceadoras, que usan la luz UV-A, no son saludables ni recomendadas.

## ¿Qué factores aumentan el riesgo de las quemaduras de sol?

- Las personas con piel clara tienen mayor riesgo. Las quemaduras ocurren con más facilidad y más rápidamente en esas personas, en especial, en las que tienen pecas o cabello rojizo y en aquellas que no se broncean.
- Las quemaduras solares también ocurren en personas cuya piel se broncea y en aquellas que tienen piel oscura, incluyendo los afro-americanos. Broncearse no protege contra las quemaduras de sol. No existe un bronceado saludable; si la piel está bronceada, significa que ha sido dañada por el sol.
- Es más probable que las quemaduras de sol ocurran si el niño ha estado expuesto al sol cerca del medio día, desde las diez de la mañana hasta las dos de la tarde, cuando los rayos del sol son más fuertes. Sin embargo, el niño puede recibir suficiente cantidad de luz solar para quemarse a otras horas del día, aun en los días que no son soleados o están parcialmente nublados.
- Los niños pequeños se queman por el sol con más frecuencia, debido a que permanecen afuera por más tiempo, especialmente durante el verano. Se estima que la mayoría de la gente recibe la mitad de la dosis total de luz solar que va a recibir en toda su vida antes de los 20 años.
- Los bebés y los niños pequeños pueden desarrollar quemaduras solares muy rápidamente, debido a que su piel es muy delicada y la superficie corporal es muy pequeña.

## ¿Se pueden prevenir las quemaduras de sol?

*Sí.* Especialmente si su niño tiene una piel muy clara y no se broncea, usted debe tomar medidas preventivas cada vez que esté expuesto al sol. En días soleados de verano, las quemaduras por el sol pueden producirse muy rápidamente: después de estar expuesto al sol de 15 a 30 minutos solamente.

Aplique la loción protectora. Asegúrese de que la loción tenga un factor protector (SPF) de por lo menos 15. (Esto significa que usted puede estar al sol por un período de tiempo 15 veces más largo antes de que se produzca la quemadura, en comparación con el período de exposición sin usar la loción protectora.)

- Aplique la loción protectora media hora antes de que el niño esté expuesto al sol. Debe aplicarse nuevamente cada 2 ó 3 horas y después de nadar o de sudar.
- No existe suficiente información acerca del uso de las lociones protectoras en bebés menores de 6 meses y,

por esta razón, generalmente no son recomendadas. Mantenga a los bebés cubiertos y no los exponga al sol. *Sin embargo*, si esto no es posible, puede ser mejor usar una loción protectora.

- Use ropa protectora, en especial, un sombrero y una camisa que le cubra los hombros. (También use anteojos para el sol; la exposición de los ojos a los rayos ultravioletas aumenta el riesgo de desarrollar cataratas en el futuro).
- Sea especialmente cuidadoso en darle al niño una protección contra el sol cuando esté afuera durante las horas del mediodía. En la medida que sea posible, limite las actividades al aire libre durante esas horas. Si los niños están jugando o haciendo ejercicio en días soleados y calurosos, asegúrese de que descansen, tomen suficiente líquido y permanezcan protegidos del sol a intervalos frecuentes. (Esto también los protegerá de la insolación y el agotamiento por el calor.)

## ¿Cuál es el tratamiento?

Cuando hay una quemadura de sol, el niño debe permanecer en un sitio a la sombra hasta que la quemadura haya sanado. Asegúrese de que el niño o niña use lociones protectoras antes de que vuelva a salir al sol.

- Aplique compresas frías para reducir el dolor.
- Administre analgésicos antiinflamatorios, tales como ibuprofeno, para reducir el dolor.
- Los atomizadores y otros productos que contienen anestésicos locales que adormecen la piel (tales como la benzocaína o la lidocaína) pueden ayudar, pero también pueden causar erupciones e irritación de la piel.
- Especialmente después de que la piel ha comenzado a sanar, aplique una loción humectante. Los productos que contienen aloe vera pueden ayudar a aliviar el dolor en la piel.