

Tomar precauciones

Recomendaciones para niños y pieles sensibles

Antes de comprar un bloqueador es importante distinguir para qué zona del cuerpo es aplicable, el tipo de piel que se tiene y si puede provocar alergias. Sin embargo, el mejor consejo es evitar la exposición prolongada al sol.

Por: Germán Kreisel

→ La llegada de las altas temperaturas es una oportunidad para pasar más tiempo en el exterior y cada día con mayor exposición al sol. Por ello, el cuidado de la piel es fundamental cuando se está durante un tiempo prolongado en exposición a los rayos ultra violeta.

En esa línea, el uso de protectores solares debe ser en forma permanente y todos los días. En el mercado existen diversos productos, sin embargo, es importante saber que hay protectores para la piel del cuerpo, como también para otras zonas específicas según la necesidad y la exposición al sol. Los expertos indican que, si los medios lo permiten, lo óptimo es adquirir un protector solar para el cuerpo y otro diferente para la cara, ya que cada persona presenta



un tipo de piel distinta: seca, normal, mixta o grasa.

Beatriz Arteaga, directora de la Escuela Técnico Nivel Superior de Enfermería de la [Universidad de Las Américas](#), explica que, por ejemplo, la piel de los niños es más fina, más delgada y suave, por ende, es más susceptible a sufrir lesiones, quemaduras erosiones e infecciones. "Esta piel generalmente carece de vello o este es muy

escaso, posee menor cantidad de células cutáneas y anticuerpos específicos de la piel que protegen de agresiones externas", dice la académica, y agrega: "Recordemos que las quemaduras solares tienen efecto acumulativo por lo tanto existe mayor riesgo de presentar posteriores lesiones de tipo melanoma o cáncer de piel. Por ello es fundamental proteger la piel de los niños de los rayos ultravioleta".

“En los niños de más seis meses se debe utilizar un protector con alto filtro, idealmente hipoalérgico de un factor 50 por lo menos”. Beatriz Arteaga, directora de la Escuela Técnico Nivel Superior de Enfermería de la [UDLA](#).

La piel debe ser protegida con lociones o cremas protectoras solares con un factor mínimo de 35 en adultos a 50 en niños. Debe aplicarse con la piel seca y en forma moderada, idealmente que cubra toda la superficie que se expone al sol. Se recomienda aproximadamente una cucharadita de té por cada extremidad dependiendo de la consistencia de la loción o crema. Se debe aplicar 30 minutos antes de exponer la piel al sol, y reaplicar cada dos horas si se ha transpirado o mojado la piel", recomienda Beatriz Arteaga.

Hay que recordar que los protectores solares vencen por lo tanto no se deben guardar envases de un año a otro o debe cautelarse que aun esté vigente y no haya vencido.