

## ¿SABIAS QUE? NO ES RECOMENDABLE USAR PROTECTOR SOLAR EN BEBES MENORES DE 6 MESES

Si bien es cierto que el sol ayuda a la producción de vitamina D, no debes olvidar que, hasta el año de vida de tu bebe, el pediatra te indica el consumo de esta vitamina, junto a la C y la A, de manera permanente.

Por otra parte, siempre puedes mantener a tu bebe en una habitación iluminada, de igual forma llegaran rayos de sol, pero no de manera directa.

### **¿Por qué debemos cuidar tanto la piel de nuestros bebes?**

Porque su piel es muy sensible a los efectos negativos derivados de una exposición solar excesiva, y no son conscientes de este riesgo, por lo que claramente es deber de los padres cuidarlos y enseñarles hábitos saludables respecto del sol.

Algunos efectos de la radiación solar son inmediatos, como la aparición de eritema, pigmentación o quemaduras solares. Otros efectos acontecen de forma tardía, como el envejecimiento cutáneo o el aumento de riesgo de cáncer en edad adulta.

El daño solar es acumulativo e irreversible. Por lo tanto, los niños deben ser protegidos de la exposición a la radiación UV desde su nacimiento.

Cualquier daño producido a raíz de una inadecuada protección solar durante la infancia puede acarrear repercusiones muy serias en la edad adulta.

### ***Pero, entonces si debo cuidar a mi bebe de los efectos del sol ¿porque no se recomienda usar protector solar?***

En el momento del nacimiento la piel no ha completado su desarrollo definitivo y difiere de la del adulto. En palabras técnicas, se produce un proceso de maduración de la piel, que incluye un descenso en el pH de la superficie cutánea; un aumento de la descamación, sobre todo a nivel facial; y un aumento de la permeabilidad sanguínea e hidratación del estrato córneo, lo que contribuye a aumentar la permeabilidad del mismo, y una mayor superficie cutánea relativa, lo que facilita la absorción de sustancias por vía percutánea.

***En palabras sencillas, la piel de tu bebe aun es inmadura y extremadamente delgada y permeable.*** Por esta razón la piel de los bebes es sensible a los efectos nocivos de la radiación solar ultravioleta, a las quemaduras solares, un golpe de calor y por otro parte, al ser la piel de tu

bebe más delgada, puede absorber con mayor facilidad cualquier producto o sustancia que se le aplique.

Por eso, la mejor recomendación para niños de menos de 6 meses respecto al sol es que lo evites en la medida de lo posible.

La FDA no recomienda la aplicación de fotoprotectores en niños menores de 6 meses, evitando de esta forma hipotéticos problemas de toxicidad secundarios a la mayor absorción y superficie relativa de la piel del neonato. Estos niños tampoco deben exponerse directamente al sol sin ropas protectoras, ya que tienen menor capacidad de producción de melanina y de sudoración, por lo que son especialmente susceptibles a las quemaduras solares y al calor.

### **Entonces, ¿de qué manera puedo proteger la piel de mi bebe?**

La fotoprotección, no solo incluye el uso de protectores solares, sino todas aquellas medidas que nos permiten protegernos de las radiaciones solares.

Aunque las medidas son aconsejables en todas las edades, estas deben ser más intensas en la población infantil y juvenil, ya que los niños son más susceptibles que los adultos a las radiaciones UV.

Dentro de las medidas recomendadas, podemos señalar:

#### **HÁBITOS RECOMENDABLES**

- ✓ Evitar o disminuir el tiempo en el que estén expuestos a la radiación solar, para ello hasta los 6 meses se aconseja la disminución de las actividades al aire libre en los períodos centrales del día y fomentar el uso de lugares sombreados.
- ✓ Paseos cortos, por zonas de sol y sombra, y saliendo a horas donde el sol no incide de manera vertical, que son las que van desde las 12 del mediodía hasta las 16 de la tarde
- ✓ La piel de los bebés es sensible, cierto, pero no llevamos al niño desnudo todo el día, así que podemos ponerle ropa fresca, de colores claros que no absorben el calor, holgada si estamos con temperaturas relativamente altas y algún gorrito o visera que le dé sombra a la cara.
- ✓ La sombrilla protege de los rayos que vienen de arriba, pero la arena y el agua tienen la capacidad de hacer rebotar los rayos del sol y en las horas de sol fuerte puede ser peligroso quedarnos mucho rato. No es igual de peligroso que el sol directo, pero también debemos tenerlo en cuenta.



Si no hay manera de mantener al bebé en la sombra, o por alguno motivo debes exponerlo al sol y quieres usar protector solar, solo tu pediatra podrá recomendarte el más adecuado, el cual evaluará de acuerdo a las necesidades de tu bebe, y a su tipo de piel.

#### **¿Como elegir un protector solar en bebes menores de 6 meses?**

Insistimos en que la elección del proyector solar para tu bebe, debe ser exclusiva de un profesional, idealmente un pediatra, estoy a causa, como ya mencionamos que la piel de tu bebe es más delgada, delicada y muy susceptible a reacción de irritación o alérgica, ya que absorbe con mayor facilidad los productos, por lo que necesita productos dermatológicamente especificaos para ella, por lo tanto, tu pediatra te recomendara no solo, el producto, sino la protección más adecuado de acuerdo al tipo de piel de tu bebe, a sus necesidades y a la característica de cada protector.

**TEN PRESENTE, QUE NINGUN PRODUCTO SOLAR PRESENTE EN EL MERCADO, PUEDE RECOMENDAR EL USO DE ESTE EN BEBES MENORES DE 6 MESES, POR LO QUE TE RECOMENDAMOS NO COMPRES POR CUENTA PROPIA, PODRIAS ESTAR HACIENDOLE UN DAÑO A TU BEBE.**