

PADRES E HIJOS

Consejos para proteger a los niños del sol

ROCÍO DE FELIPE@ROCIODEF / MADRID

Día 12/08/2014 - 04.16h

Según algunos estudios, el 50% del daño que recibe la piel por exposiciones al sol se produce antes de los 18 años



FOTOLIA

El sol y el calor son dos de los ingredientes favoritos que ofrece el verano. La mayoría de las familias aprovechan los días más soleados para disfrutar de las actividades o viajes vacacionales programados, principalmente cerca de la costa. Sin embargo, el sol puede pasar de ser un buen aliado, a convertirse en la causa de un **problema de salud**, sobre todo cuando se trata de los niños.

Los más pequeños tienen **la piel más sensible** que los adultos, un aspecto que hace necesaria una especial precaución cuando se tiene previsto «exponerles» al sol durante algún tiempo. Las escapadas a la playa o a la piscina son una apuesta segura en verano, pero es necesario saber que la piel de los niños en esas situaciones debe estar **correctamente protegida**.

Según **Javier Pedraz**, dermatólogo en el Hospital Universitario Clínico San Carlos de Madrid, «no es recomendable exponer a los niños menores de 3 años al sol de forma continuada». Por su parte, cuando el niño cumple los tres años, es necesario tener en cuenta una serie de precauciones antes de que se enfrente a una jornada de sol.

1. Uso de gorra y medidas físicas antes que cremas

«Es recomendable proteger al menor con ropa y complementos que le cubran del sol para evitar el contacto directo del sol con la piel» explica el **Dr Pedraz**. Es recomendable que el niño utilice **camisetas, gorra y pantalones** si va a estar expuesto al sol durante un largo periodo de tiempo. Además las **gafas de sol** también son adecuadas en determinadas condiciones si el sol le da directamente en la cara.

2. Utilizar cremas con factores físicos

En la piscina o la playa es imprescindible proteger al niño con una **crema solar específica para él**. Normalmente, las cremas tienen factores químicos, biológicos y físicos. «Las cremas de los adultos se caracterizan por la primacía de factores químicos (que absorbe la piel); en cambio, en las cremas infantiles, los protagonistas son los factores físicos» añade el dermatólogo. Estas protecciones normalmente dejan en la piel una **capa blanca** más visible que las demás cremas que hace que la protección sea más fuerte y apta para la piel de los niños.

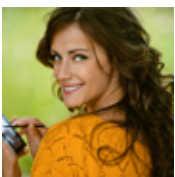
3. Tener una buena hidratación

Si el menor va a estar expuesto al sol, es aconsejable que se hidrate de forma adecuada con una **frecuente ingesta de agua**.

Protección en mayores

Es necesario tener en cuenta que, no solo los niños deben protegerse del sol. Explica el **Dr. Pedraz** que algunos estudios revelan que el 50% del daño que sufre la piel por exposiciones al sol se produce **antes de los 18 años**. Esto es indicativo de que hay que prevenirse del sol correctamente sin importar la edad.

Las consecuencias de un «mal comportamiento» con respecto al sol, pasan por **quemaduras solares, o golpe de calor**. Este último no es tan frecuente como el primero, pero puede causar fiebre, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, etc...



¿Buscas SOLTEROS online?

¡Gracias a nuestro amplio test de afinidad lo encontrarás!

www.edarling.es



Confía en el líder

Alquila una casa de HomeAway y elige: con jacuzzi, piscina...

www.homeaway.es

Publicidad



20 años menos en 1 mes!

Madre revela un impactante método antia arrugas que enfurece a los cirujanos. Descúbrelo!

www.masinformacionaqui.com



Anuncie ahora su casa

HomeAway, el mayor portal de alquiler vacacional con máxima visibilidad internacional

www.homeaway.es



Consulta toda la [programación de TV](#)

cinema TV

Comentarios:

ABC

Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U.