

CÓMO CUIDARSE DEL SOL EN EL EMBARAZO

CÓMO PROTEGER LA PIEL DE BEBÉS Y NIÑOS

Si bien el sol por sí mismo no es peligroso, la combinación de exceso de exposiciones en horarios inadecuados y escasa protección lo convierte en un riesgo potencial. Los cuidados adecuados ayudan a evitar los daños irreparables que puede causar el sol en la piel.

EMBARAZO AL SOL

¿Cómo afectan a la piel los cambios hormonales propios de la gestación?

La piel de las embarazadas sufre cambios que se denominan fisiológicos, es decir, cambios normales que suceden en la mayoría de las gestantes y que no determinan riesgo ni son considerados enfermedades. La hiperpigmentación (aumento del color de la piel) generalizada o localizada es uno de estos cambios, y ocurre en la gran mayoría de las embarazadas. Cuanto más oscura es la piel, más posibilidades hay de aumentar la pigmentación.

¿Qué partes del cuerpo son más propensas a sobrepigmentarse durante la gestación?

Estos cambios pigmentarios en algunas mujeres sólo se limitan a la línea que une el ombligo con el pubis, las areolas y la vulva. En cambio, en otras es más generalizado y afecta cuello, axilas y cara o, inclusive, mayores áreas corporales. El sol empeora estos cambios pigmentarios. Por lo tanto, deben extremarse los cuidados con el sol durante el embarazo.

¿Cuándo aparecen generalmente las manchas? ¿Qué características tienen?

Estas manchas aparecen generalmente durante el segundo mes de embarazo y aumentan progresivamente, afectando la cara de manera simétrica (mejillas, dorso de nariz, área del bozo, mentón, frente).

¿Existe algún tipo de tratamiento?

Existen tratamientos blanqueadores, pero se encuentran prohibidos durante los 9 meses de la gestación.

¿Qué beneficios brinda el sol en dosis adecuadas?

El sol es necesario para la vida en la tierra; las plantas realizan fotosíntesis, y nosotros nos sentimos de buen ánimo en los meses soleados. También gracias al sol se puede sintetizar vitamina D, necesaria para el desarrollo óseo y el crecimiento y para la prevención del raquitismo y de la osteoporosis (pero la exposición solar necesaria para poder sintetizar vitamina D es de sólo 10 minutos por día). En cambio, la exposición al sol en forma desmedida y sin cuidados es la causa más frecuente de cáncer de piel (prácticamente el 90% de estos casos están relacionados con la exposición solar).

Camas solares y autobronceantes, ¿son opciones adecuadas para "tomar color" durante el embarazo?

Se desaconseja el uso de camas solares, ya que son fuente de radiación ultravioleta A. Recibir más de 10 sesiones anuales de bronceado artificial contribuye al envejecimiento prematuro de la piel y aumenta considerablemente el riesgo de sufrir cáncer cutáneo.

Los autobronceantes son sustancias químicas que tiñen la capa superficial de la piel y que otorgan un color bronceado. No son tóxicas y son una opción para quienes gustan de tener un color bronceado sin los efectos de las radiaciones ultravioletas.

¿Cómo puede prevenirse la aparición de manchas cutáneas por el sol durante el embarazo?

Es importante extremar las medidas de precaución con respecto a la exposición a las radiaciones ultravioletas, ya sean del sol o de fuentes artificiales como las camas solares. Esto incluye el uso de fotoprotectores de alta potencia, sombreros y remeras. También es necesario evitar el sol del mediodía.

¿Está permitido el uso de protectores solares en el embarazo?

Los protectores solares pueden ser utilizados durante el embarazo ya que los componentes químicos de estos productos no tienen absorción sistémica.

¿Qué es la melanina?

La melanina es el pigmento natural de la piel y el principal factor de defensa contra las radiaciones ultravioletas. La melanina de las personas morenas es más efectiva para proteger del sol que la de las personas muy blancas, rubias y pelirrojas. Aunque todas las personas deben cuidarse independientemente del color de su piel, estas personas deben extremar los cuidados.

¿Qué es el melasma?

Se llama melasma a las manchas marrones que aparecen en la cara y que, con mayor frecuencia, se ven en las mujeres gestantes y también en aquellas que ingieren anticonceptivos orales. Estas manchas suelen desaparecer con el parto o cerca del mismo, aunque en casi un 30% de las mujeres se extienden por más tiempo.

BEBÉS Y NIÑOS BAJO EL SOL

¿Por qué resulta tan importante una buena protección durante los primeros años de vida?

Es importante comenzar la prevención en la infancia, ya que los efectos causados por las radiaciones ultravioletas son acumulativos a lo largo de toda la vida. Los niños pasan mucho tiempo al aire libre y, por lo tanto, se encuentran muy expuestos a los rayos solares. Se ha calculado que en los primeros 20 años de vida una persona recibe casi el 80% de la radiación a la que se expondrá a lo largo de toda su vida. Además, la piel de los niños es más susceptible a ser dañada por el sol dado que su capacidad de respuesta a los rayos solares es muy escasa, y esto se traduce en quemaduras y golpes de calor. Por eso, las medidas de prevención deben tomarse desde las primeras exposiciones.

¿A partir de qué edad se recomienda la aplicación de protectores solares?

Se recomienda no exponer al sol de manera directa a menores de 1 año. El uso de fotoprotectores está aprobado a partir de los 6 meses de vida.

Además del correcto uso del protector solar, ¿qué otras medidas deben tomarse para preservar a los bebés de los rayos solares?

Las recomendaciones con respecto a la exposición solar son estándares internacionales bastante consensuados, e iguales para adultos y niños:

- * Elegir la sombra.
- * Usar ropas como fotoprotección (gorros, sombreros, anteojos, remeras).
- * Evitar el sol del mediodía (entre las 10 y las 16 horas).
- * No exponer en forma directa a menores de 1 año.
- * Ante exposiciones indirectas ocasionales a partir de los 6 meses de vida se pueden usar protectores solares.
- * Usar cremas fotoprotectoras con un factor de protección solar mínimo de 15, amplio espectro (contra UVA y UVB), cubriendo la totalidad de la piel expuesta y renovándola cada 2 horas o ante sumergimiento en agua o transpiración.
- * Recordar que las nubes dejan pasar el sol y que la arena, el agua y la nieve aumentan su acción.
- * Se desaconseja el uso de camas solares.

¿Cómo evitar el golpe de calor o insolación y la deshidratación, también consecuencias de la exposición prolongada al sol y de las altas temperaturas?

Para evitar el golpe de calor y la deshidratación se debe procurar que los más pequeños estén en lugares frescos y bien ventilados, no exponerlos a altas temperaturas y que tomen una cantidad adecuada de líquidos. ☺

» PROTECTOR SOLAR ¿Por qué, cómo y cuándo usarlo?

¿Para qué sirve el protector solar?

El uso de protector solar es una medida de fotoprotección. Sin embargo, no hay que confiarse del protector solar. Deben cumplirse además otras medidas como evitar el sol del mediodía, elegir estar a la sombra, usar gorros y remeras, etc. Es aconsejable realizar una consulta al dermatólogo o al pediatra para que éste aconseje el fotoprotector adecuado al tipo de piel y al grado de exposición solar según la actividad que cada persona realiza. De todas formas, el factor de protección solar mínimo recomendado es de 15. En niños se aconseja el uso de protectores con factores de protección mayores. Es importante que sean de amplio espectro, es decir que deben proteger contra los rayos UVA y UVB.

¿Qué son los rayos UVA y UVB?

Son radiaciones ultravioletas que emiten el sol y también las lámparas de bronceado y las camas solares. Son dañinas para la salud de la piel y también pueden causar cataratas.

¿Qué consecuencias pueden ocasionar las exposiciones solares prolongadas sin una adecuada protección?

El efecto agudo del daño solar es la quemadura. Esta puede presentarse en distintos grados; puede producir sólo un enrojecimiento doloroso que disminuye en 3-5 días, o un enrojecimiento con edema (hinchazón) muy molesto, o ser una quemadura severa con síntomas sistémicos como fiebre, escalofríos, cefaleas, malestar, náuseas y hasta delirio. Las principales consecuencias del daño crónico causado por el sol son el cáncer de piel y el fotoenvejecimiento. La exposición solar es responsable de hasta un 90% de los casos de cáncer de piel y principal causa de fotoenvejecimiento. Tomar sol en exceso es siempre una conducta riesgosa, aunque los efectos se evidencien más tardíamente.

¿Qué es el factor de protección solar (FPS)?

El factor de protección solar (FPS) se indica con un número que deriva de pruebas hechas en laboratorios para estimar el grado de protección de un protector solar. Dicho número es el resultado de la relación entre el tiempo (en minutos) que tarda la piel en enrojecerse con y sin la protección de determinado producto. O sea que si una persona tarda 10 minutos en ponerse colorada ante el sol, un FPS de 15 lo protegería 10 minutos por 15, esto es aproximadamente 2 horas y media. No obstante, para que el FPS que informa el producto sea real, el protector solar debe aplicarse a razón de 2mg por cm² de piel (ciertos estudios demuestran que las personas se aplican normalmente 3 ó 4 veces menos protector que el que se debe aplicar para obtener el FPS que ofrece el producto).

¿Cuándo debe usarse el protector solar?

Siempre que se está expuesto al sol es necesario protegerse (en la plaza, en la playa, en la montaña, en la nieve, en el patio de la casa o en el colegio). En la playa, el agua y la arena reflejan los rayos y aumentan su efecto. En la nieve, las radiaciones aumentan su efecto. También hay que protegerse en días nublados de verano ya que las nubes dejan pasar hasta el 75% de las radiaciones ultravioletas.

¿Cada cuánto tiempo debe aplicarse el protector solar?

El protector solar debe aplicarse cada 2 horas o ante sumergimiento en el agua o transpiración.

¿Cómo debe aplicarse el protector solar?

Media hora antes de la exposición al sol se debe aplicar una capa generosa de protector solar sin olvidar ninguna parte del cuerpo (cuello, orejas, dorso de pies, etc.).