



Consells sobre fotoprotecció d'infants i adolescents

La fotoprotecció consisteix en les mesures per protegir la pell de l'agressió produïda per l'exposició solar: evitar el sol, protegir-se amb roba, capell o gorra i ulleres de sol, i emprar cremes de protecció. Els infants són un dels grups de la població en què s'ha d'extremar la fotoprotecció, ja que s'ha relacionat especialment l'exposició solar intensa durant les dues primeres dècades de vida amb l'envelliment cutani i la formació de càncer de pell.

Consells generals

- Evitar el sol del migdia, de les 11 a la 4 de l'horabaixa (les 6 de l'horabaixa a l'estiu).
La regla de l'ombra pot ajudar a saber quan s'ha d'evitar l'exposició solar: el sol és més perillós com més petita és l'ombra de l'infant en relació amb l'alçada.
- Evitar les cremades solars
Està demostrat que la radiació s'acumula al llarg de la vida i que la sobreexposició al sol en els primers 18-20 anys de vida augmenta el risc de patir càncer de pell.
- Emprar roba protectora, capell o gorra i ulleres de sol:
 - La roba és la manera més útil per protegir-se del sol. Com més fi i translúcid és el teixit, més hi passa la radiació a través. Per protegir-lo del sol, l'infant ha de dur peces de roba de màniga llarga i calçons llargs. La protecció s'anul·la si el teixit està banyat i adherit a la pell.
 - Emprar ulleres amb filtre per a raigs UVA i UVB per damunt de 400 nanòmetres (nm) protegeix de patir lesions oculars i cataractes. Les muntures s'han d'ajustar correctament, han de ser a prop de l'ull i han de tenir una bona mida i, si és possible, protecció lateral.
 - Tapau el cap de l'infant amb una gorra de visera grossa (almenys de 7 cm), per protegir-li la cara i els ulls.
- Posau a l'infant un fotoprotector amb les característiques següents:
 - Factor de protecció solar (FPS) de 30 o superior: aplicau-n'hi generosament 15-30 minuts abans que l'infant s'exposi al sol i cada dues hores (o abans) si és dins l'aigua. Sembla que els fotoprotectors en forma d'emulsió en oli amb filtres inorgànics són els més segurs per als infants. Tanmateix, es requereix afegir-hi alguns filtres orgànics per garantir un FPS de 50.
 - Ampli espectre de protecció (en l'etiqueta ha de figurar la sigla UVA dins un cercle).
 - Resistent a l'aigua.
 - Descartau els productes que contenguin oxibenzona (i també octocrilè especialment en infants amb base atòmica).

- Extremau les precaucions si l'infant té nevus, pigues o antecedents familiars de melanoma.
- Insistiu en la fotoprotecció si l'infant té més de 10 anys, ja que a partir d'aquesta edat disminueix enormement l'ús de mesures fotoprotectors i comencen a cercar el bronzejat.
- Desaconsellam que els adolescents s'exposin a màquines de bronzejat amb raigs UVA.
- Tot i que l'exposició de la pell al sol és una font de vitamina D, es recomana administrar 400 UI de vitamina D3 al dia durant el primer any de vida i també a partir d'aquesta edat i als adolescents que no n'ingereixin aquesta quantitat en la dieta.

Fotoprotecció dels infants de menys de 2 anys

- No exposau directament al sol l'infant abans dels 6 mesos d'edat, ja que té menys protecció cutània a causa de la poca concentració de melanina a la pell. Tampoc no li heu de posar fotoprotector.
- Evitau l'exposició solar.
- Posau-li roba lleugera però de trama atapeïda.
- Aplicau-li fotoprotector només a les zones no tapades per roba o gorra quan faci falta.