

1,50 € Nº 1.598  
DEL 24 AL 30 DE MAYO DE 2012

# mia



**1 Solo**  
**1,50 €**  
CANARIAS 1,60 €

(\*)  
PAULA PRENDES  
EN PORTADA

**16 LOOKS**  
**DE MODA**  
DESDE 9,40 EUROS

*Salud*  
**Qué hacer**  
**ante un**  
**esguince**

**Vacaciones**  
**LOW cost**

**VUELOS, WEBS, HOTELES, APPS**  
**TU VIAJE, MÁS BARATO QUE NUNCA (pág. 33)**

*Belleza*  
**¿Y si desmaquillarse**  
**fuera un placer?**

**PROTÉGETE**  
**DEL CÁNCER**  
**DE COLON**

**¿Hay que**  
**volver a tomar**  
**leche cruda?**

*Psico*  
**'Vivo bajo**  
**presión'**

**Recetas**  
**expres**  
**¡En menos de**  
**15 minutos!**



# ¡PROTÉGELOS DEL SOL!

Los datos son abrumadores: más de **tres quemaduras en la infancia multiplican por diez el riesgo de tener melanoma en el futuro**. ¿Todavía sigues sin tomar precauciones por ellos?

por MACARENA ORTE

## ¿Y las gafas?

¡No las olvides! Su cristalino, aún inmaduro, no filtra bien la luz de los rayos UVA, lo que puede provocar daños en su retina.



**E**l melanoma es actualmente el cáncer más frecuente entre adultos jóvenes de 25 a 30 años y una o más quemaduras solares en la infancia se asocian al doble de posibilidad de padecerlo.

“Es habitual que muchos pacientes con manchas o queratosis solares nieguen haber tomado el sol. Muchas veces no nos damos cuenta de que estas lesiones en la piel que nos aparecen de adultos tienen su origen en el sol que de forma inadvertida hemos tomado en la infancia. De aquí viene la famosa frase de que la piel tiene memoria”, explica el doctor Ricardo Ruiz, director de la Clínica Dermatológica Internacional.

## Los básicos

Ahora que se acerca el buen tiempo, añade más peso a tu bolso por una buena causa: no salgas de casa sin una crema fotoprotectora y una gorra para tus hijos. El peligro no está solo en playas y piscinas: los parques, las terrazas y, en gene-

ral, cualquier espacio abierto donde juegan, les hace vulnerables frente a una excesiva irradiación solar. Aunque es importante preservar a los niños en el exterior durante todo el año, es en primavera y en verano cuando el sol tiene más fuerza y existe más riesgo de quemaduras solares.

Por otro lado, está demostrado que las cremas con un nivel de fotoprotección superior al 15, protegen a los niños de los efectos nocivos del sol, pero hay que aplicarlas 20 minutos antes de la exposición y reaplicarlas cada 2 o tres horas. Es más importante renovar la aplicación que preocuparse por conseguir un índice de protección más alto.

Actualmente, existen iniciativas como #notequemesconelsol, creada por la Clínica Dermatológica Internacional y los laboratorios Bioderma, para dotar con dispensadores de fotoprotector solar a los colegios. En el colegio Maravillas de Madrid ya se han instalado.

## Falsos mitos

**Evita que tus hijos se quemen** por falsas leyendas urbanas o por consejos que un día te dio tu abuela. No es cierto que hasta las 12 de la mañana el sol no quemé y tampoco que exponerse a él haciendo deporte es menos malo que hacerlo tumbado. Mientras estén al aire libre, los rayos UVA están actuando sobre ellos. ¡Y ojo con los días nublados! No les librarán de las quemaduras si no van convenientemente protegidos.

## Hidratación

**Es fundamental** acostumbrarles a beber agua a menudo. Una piel hidratada será más resistente a los rayos solares. Ten siempre una botella a mano. ■



## EDUCAR DIVIRTIENDO

¿Hay una herramienta mejor para ellos que un cuento?

La editorial Bruño acaba de publicar el libro *Fernando se hace amigo del sol* (12,95 €), escrito por el doctor Ricardo Ruiz y Olivia Girón Biforcós.

Su pequeño protagonista se quema por un despiste y a partir de este incidente los autores explican a los niños de la forma más clara y entretenida posible cuáles son las

claves tanto para resguardarse del sol como para disfrutar de él y convertirse en buenos amigos.

Parte de los beneficios obtenidos por la venta del libro irán destinados a una ONG infantil.

Enséñales desde pequeños a que disfruten del sol de una forma responsable y protegida.