

[A fondo](#)[Ciencia y Salud](#)[Sanidad](#)[Laboral](#)[Prescripción](#)[Videos](#)[Ocio](#)

El CGE pone en marcha "Ponle Crema", una campaña dirigida a los padres para promover la fotoprotección de sus hijos

Publicado por: Diario Enfermero on: julio 26, 2018 En: Laboral

[Imprimir](#)[Correo Electrónico](#)

RAQUEL GONZÁLEZ.- Casi el 20 % de los padres no protege a sus hijos adecuadamente del sol y el nivel de responsabilidad en muchos casos resulta inversamente proporcional al número de hijos, es decir, a más niños menos atención prestamos a estos cuidados. La fotoprotección es fundamental en todas las etapas de la vida, pero aún más cuando hablamos de población infantil y es que el nivel de radiación que absorbe su piel es hasta tres veces superior al que absorbe la del adulto, con el daño que ello conlleva.

Además, como suele decirse, la piel tiene “memoria” y con el paso de los años recordará todo el daño que le hayamos hecho. En este sentido y en el marco de la campaña que este verano pone en marcha el Consejo General de Enfermería para ayudar a los padres a fotoproteger adecuadamente a sus hijos, su presidente, Florentino Pérez Raya, subraya cómo “piel solo hay una y, por ello, cuidarla es fundamental para evitar, sobre todo, el cáncer de piel y, dentro de este, el tan temido melanoma, que si bien representa apenas el 1 % de todos los casos de cáncer de piel, es el gran responsable de las muertes por esta causa. Y es que a pesar de las continuadas campañas de sensibilización que se han realizado frente al daño producido por el sol, el número de casos de cáncer de piel continúa en ascenso: casi un 40 % más en los últimos cuatro años”.

A los padres que descuidan la fotoprotección, se añaden dudas o errores frecuentes cuando hablamos de cómo protegerlos del sol en general y de cómo aplicar adecuadamente los fotoprotectores en particular. ¿Son todos iguales? ¿Podemos utilizar un producto para adultos en los niños? ¿Nos protege del sol una camiseta, sobre todo, si estamos en el agua?

“Ponle crema” con “Factor de Protección ‘enfermera’”

La campaña “Ponle crema. Manual de Instrucciones para proteger a tus hijos del sol” pretende, de la mano de las enfermeras/os, profesionales de los cuidados, ayudar a los padres a resolver estas dudas y contribuir a la protección de los más pequeños y de la población general.



Precisamente, como ha explicado el presidente del Consejo General de Enfermería, “con el objetivo de enfatizar el papel de las enfermeras en el cuidado de la piel y la prevención de problemas que afectan a este órgano -el más grande, visible y expuesto- la campaña se acompaña del lema “Factor de protección ‘enfermera’”, equiparando los FPS 50 y 50+ al valor del consejo de las enfermeras para la población”.

Materiales

La campaña incluye un completo manual que va más allá de los consejos que habitualmente se dan en este tipo de iniciativas para así resolver las dudas que pueden surgir en todo lo que concierne a la fotoprotección, desde la elección del producto a cómo aplicarlo, qué hacer en caso de quemadura y otras medidas adicionales. En total, 25 consejos que se aglutinan en estos cuatro bloques.

Asimismo, cuenta con una infografía con la información más relevante para, de forma esquemática y visual, recordar a la población qué precauciones tomar para proteger a sus hijos del sol y protegerse a sí mismos y es que, entre los consejos, se encuentra precisamente el de educar con el ejemplo.

El manual y la infografía se complementan con un vídeo, ya disponible en Youtube en Canal Enfermero https://youtu.be/Bjx_xXpFHl8, en el que las enfermeras Mercedes Páez y Yolanda Roldán, de la Clínica Dermatológica Internacional, explican estos consejos a la población de una forma sencilla y amena. Además, se puede acceder tanto al vídeo como al resto de materiales en la web www.consejogeneralenfermeria.org/ponlecrema

25 consejos

Estos son los 25 consejos de "Ponle Crema. Manual de instrucciones para proteger a tus hijos del sol":

Elige el producto más adecuado para tus hijos

- Opta siempre por fotoprotectores 50 o 50+ con una protección equilibrada frente a radiación UVB y UVA. Para ello, elige productos en los que la palabra UVA aparezca dentro de un círculo. Los fotoprotectores con un SPF 50+ bloquean el 99% de los rayos ultravioleta, por encima de ese nivel de fotoprotección, apenas hay diferencias. Por eso, la Comisión Europea recomienda que a partir de un SPF 50 los productos se etiqueten como 50+.
- Existen muchas clases de fotoprotectores, elige siempre para tus hijos aquellos que sean pediátricos, ya que están especialmente formulados para la piel del niño.
- No se recomienda emplear fotoprotectores en bebés de 0 a 6 meses, de hecho, a estas edades nunca debes exponerles al sol.
- La fotoprotección pediátrica va de los 6 meses de edad a los 12 años, a partir de ahí, los niños deben ser responsables y aplicarse ellos mismos el producto. Edúcales desde pequeños y da ejemplo. Haz del hábito un juego.
- Existen muchas presentaciones de fotoprotectores pediátricos -crema, loción, spray... - elige la que más se adapte a tu hijo. • En los niños, se emplea el mismo fotoprotector para el cuerpo y la cara.
- Antes de la exposición, prueba el producto en una zona pequeña de la piel para evitar cualquier tipo de reacción cuando se la extiendas por todo el cuerpo.

Las claves de la aplicación del producto en el niño

- Aplica el fotoprotector 30 minutos antes de la exposición, preferiblemente antes de vestir al niño para cubrir todo el cuerpo, incluidas aquellas zonas que no van a estar expuestas directamente al sol. No olvides que la ropa deja pasar los rayos ultravioleta, sobre todo si es de colores claros y tejidos de poca calidad. Aplica también en la zona de los empeines, las orejas y párpados, estos también se queman.
- El niño debe estar fotoprotegido siempre que vaya a estar expuesto al sol, no olvides protegerle cuando vaya al parque, al campamento, cuando estéis en una terraza... la exposición no tiene lugar solo en la playa o la piscina, como tampoco es exclusiva del verano, en invierno también hay que fotoprotegerse.
- Extiende siempre los fotoprotectores con la mano, también los sprays y aplica una buena cantidad.
- Recurre solo a productos de adultos si te has olvidado el pediátrico, siempre es mejor que quemarse, pero recuerda que no han sido pensados para ellos y suelen llevar perfumes y otras sustancias químicas.
- Los fotoprotectores con tecnología 'wet skin' (piel mojada) son muy útiles si tu hijo es de los que entra y sale constantemente del agua. Puedes aplicarlos como producto de elección aunque no se bañen, pero en realidad su gran ventaja es que pueden aplicarse fácilmente con la piel mojada.
- Reaplica el fotoprotector cada dos horas y, si se ha bañado, justo al salir del agua.
- Después de cada exposición, hidrata bien su piel. Puedes utilizar una crema hidratante o un after sun, más refrescante.

¿Quemadura solar? ¡Actúa!

- Si detectas que la piel del niño está demasiado roja, no basta con aplicar más fotoprotector, da por concluido el día de playa, piscina o excursión y ve a un lugar fresco y protegido.
- Ducha o baña al niño con agua fresca, nunca caliente, pero tampoco demasiado fría. No emplees jabón, ya que podría irritarle la piel. Sécalo con cuidado, ejerciendo una ligera presión con la toalla, pero sin frotar.
- Si no es suficiente, aplica compresas húmedas.
- Cuando el calor y la rojez empiecen a remitir, aplica una loción hidratante. • Viste al niño con prendas de algodón que sean holgadas. Nunca tejidos sintéticos o de lana.
- Una quemadura solar aumenta el riesgo de deshidratación: asegúrate de que ingiere suficientes líquidos durante los dos o tres días posteriores a la exposición. El agua es siempre la mejor opción.

- Si la quemadura produce dolor, se puede recurrir al ibuprofeno en dosis recomendadas por tu profesional sanitario, médico o enfermera.

- Ante una quemadura de extensión considerable, que presenta ampollas o que produce molestias (fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, mareos...) acude a tu centro de salud u hospital para que sea valorado por una enfermera. Nunca rompas las ampollas.

Y nunca olvides que...

- Además de la fotoprotección, los niños deben estar a la sombra el mayor tiempo posible y evitar las horas centrales del día, desde las 12 del mediodía a las 5 de la tarde.

- Asegúrate de que beben abundante agua y utilizan gorras con visera y ropa de algodón.

- Cuando el sol sea muy intenso, los niños deben utilizar gafas de sol para proteger sus ojos. Asegúrate siempre de que estén homologadas.

