

**Actividades de
promoción de salud y
consejos preventivos**

**CONSEJO SOBRE
FOTOPROTECCIÓN**

CONSEJO SOBRE FOTOPROTECCIÓN

Población Diana:

- Cuidadores y menores de todas las edades.
- Adolescentes, especialmente mujeres para bronceado artificial.

Periodicidad:

- En las visitas de seguimiento del programa de salud infantil.
- En consultas a demanda específicas.
- En actividades grupales y comunitarias específicamente programadas.

ACTIVIDADES:

- Asesorar a familias, personas cuidadoras, niños, niñas y adolescentes sobre hábitos de fotoprotección.
 - Intervención preventiva con la finalidad de evitar el cáncer de piel.
- Información para la prevención

Herramientas y Recursos:

- Recomendaciones escritas acompañadas de explicación verbal en la consulta

CONSEJO SOBRE FOTOPROTECCIÓN

ANEXO 1

CONSEJOS DE FOTOPROTECCIÓN PARA PADRES

- No exponer directamente al sol a los bebés **antes de los 6 meses de edad** ni usar en ellos cremas fotoprotectoras. Este grupo de edad tienen menor concentración de melanina y a pesar de protegerlos a la sombra reciben hasta un 50% de radiación reflejada. El uso de cremas nunca es la única medida.
- **La ropa es la forma más útil de protección.** Usar prendas de manga y pantalones largos y de colores claros. La protección se pierde con el tejido mojado y adherido a la piel. Si van a pasar un día de playa o de campo deben ponerse la camiseta y los pantalones durante la mayor parte del tiempo (mientras no están en el agua, por ejemplo), aunque estén jugando a la sombra.
- **Evitar las quemaduras solares**, pues antes de los 18-20 años, la excesiva e inadecuada exposición solar aumenta el riesgo de cáncer de piel.
- **Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 h del día (18 horas en los meses de verano).**
- Las actividades acuáticas al aire libre incrementan la exposición.
- En los días nubosos hay hasta un 20-40% de radiación ultravioleta, por tanto también hay que protegerse.
- **Cubrir la cabeza con gorras de visera ancha para proteger la cara y ojos** (al menos 7 cm).
- Usar gafas con filtros para rayos UVA y UVB por encima de 400 nm. Las monturas deben ajustarse correctamente, próximas al globo ocular y de buen tamaño, si es posible con protección lateral.
- **La nieve, arena, agua, muros blancos tienen efecto reflectante** y aumentan las radiaciones.
- El bronceado artificial tiene sus riesgos, aunque las salas realicen un bronceado controlado.
- En espacios interiores con cristalerías no hay protección frente a rayos UVA.

Fotoprotectores o filtros solares. ¿Cuál elegir?

- Los que tengan protección frente a rayos UVA y UVB.
- Sean de amplio espectro (broad-spectrum)
- Con factor de protección solar (FPS) igual o mayor a 15. En menores de 3 años mejor FPS igual o superior a 30.
- Resistente al agua (waterproof)
- Resistente a la fricción y roce (ruberproof)
- Usar barras de labios y nariz, crema para la cara y leche o solución oleosa o gel para el cuerpo.
- No usarlas en menores de 6 meses. A partir de los 6 meses, utilizar los de línea especial para la piel sensible del bebé con FPS mayor o igual a 30, al menos hasta los 3 años.

Cremas solares. ¿Cómo utilizarlas?

- Aplicar sobre la piel seca, en casa, 30 minutos antes de la exposición.
- Es fundamental utilizarlas las primeras tres semanas de exposición.
- Aplicar una cantidad generosa de filtro. Cuanto más gruesa es la capa, mayor protección, frotando y extendiendo bien.
- Aplicar sobre toda la superficie expuesta, nariz, orejas. No en los párpados.
- Volver a aplicar cada dos horas e inmediatamente después de un baño prolongado. Cuidado de no quitarlas al secar restregando.
- Si no se siguen estas recomendaciones, la eficacia se reduce hasta en un 50%
- Usar leche hidratante para la piel tras la exposición.
- Si el fabricante no da especificaciones sobre el FPS se refiere solo a los rayos UVB. Si protege además de los rayos UVA, debe figurar junto al FPS o IP, la letra A
- Por cada descenso del 1% de la capa de ozono aumenta en un 2% las radiaciones UV que llegan a la tierra con lo que el riesgo de cáncer de piel aumenta del 1% al 3%

Nota.- Dado que es difícil evaluar las diferencias de absorción sistémica de los productos químicos usados en los fotoprotectores en los menores y en personas adultas, parece prudente evitar aquellos productos que contengan PABA y benzofenonas, como la oxibenzona. Recomendación de la FDA según Valdivielso-Ramos M, Herranz JM. Actualización en fotoprotección infantil. An Pediatr (Barc). 2010. doi:10.1016/j.anpedi.2009.06.013

CONSEJO SOBRE FOTOPROTECCIÓN

ANEXO 2

APOYO PARA PROFESIONALES

Tipos de piel y sensibilidad.

Tipo de piel /Sensibilidad	Quemadura	Bronceado	Color Piel	Pecas	Pelo
I	Siempre	Nunca	Muy pálido	Siempre	Albino
II	Siempre	Mínimo	Pálido	Frecuentes	Rubio
III	Moderada	Gradual	Claro	Raras	Rubio Castaño
IV	Mínima	Bueno	Moreno	Ninguna	Castaño
V	Rara	Profundo	Moreno	Ninguna	Moreno
VI	Nunca	Negro	Negro	Ninguna	Negro

Tiempo aconsejado de exposición solar según el tipo de piel.

Tipo / Días	I	II	III	IV	V y VI
Día 1	5 min	10 min	15/20 min	30 min	No hay riesgo de quemaduras
Día 2	10 min	15 min	30/35 min	50 min	
Día 3	15 min	20 min	45/50 min	70 min	
Día 4	20 min	25 min	60/70 min	90 min	
Día 5	25 min	30 min	75/90 min	110 min	

Indicaciones sobre el empleo de Factores de Protección Solar (FPS). FPS o IP necesario.

Tipo Piel	I	II	III	IV	V	VI
Semana 1	Total	20	15-12	8	6	Ninguno
Semana 2	20	15	12-8	5	4	
Semana 3	16	12	8-4	3	2	

Recomendaciones de fotoprotección según el tipo de piel.

Tipo de piel	Recomendaciones
I	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar la exposición al mediodía. - Ropa larga y sombrero. - Fotoprotector > 15 resistente al agua. - Uso diario en verano y ante cualquier exposición
II	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar horas del mediodía. - Ropa protectora - Fotoprotector 15 si hay exposición.
III	<ul style="list-style-type: none"> - Si exposición intensa igual que II. - Si exposición moderada factor 10-15.
IV a V	<ul style="list-style-type: none"> - No precisa habitualmente.
Xeroderma Pigmentoso	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar luz UV. - Siempre ropa larga y gorro. - Fotoprotección mayor de 15.
SFNAM (síndrome familiar de nevus atípicos y melanoma en 2 o más parientes de primer grado)	<ul style="list-style-type: none"> - Como tipo I.
Nevus atípicos	<ul style="list-style-type: none"> - Como tipo II.

Clasificación de los fotoprotectores.

Las tendencias actuales, utilizando el método COLIPA clasifican los productos en varios tipos o categorías, en función del factor de protección solar (**FPS**):

TIPO DE FOTOPROTECTOR	FPS
Bajo.....	2-4-6
Medio.....	8-10-12
Alto.....	15-20-25
Muy alto.....	30-40-50
Ultra.....	50+

El término “pantalla total” o “sun block” se ha utilizado para indicar un FPS superior a 20, y protección frente a otras radiaciones pero, en realidad, se presta a confusión puesto que no garantiza una protección total frente a las radiaciones.

Fármacos que producen fotosensibilidad.

Grupo farmacológico	Descripción
Antiacnéicos	Isotretinoína, peróxido de benzoilo,.
Antiarrítmicos	Amiodarona, flecainida, quinidina.
Antidepresivos	Amitriptilina, doxepina, nortriptilina, trimipramina.
Antiepilépticos	Acido valproico, carbamazepina, fenitoina, fenobarbital.
Antifúngicos	Ketoconazol, griseofulvina.
Antihipertensivos	Captoprilo, diltiazem, enalaprilo, nifedipino.
Antihistamínicos	Prometacina
Antiinflamatorios no esteroideos	Ibuprofeno, ketoprofeno, lornoxicam, meloxicam, piroxicam, naproxeno, sulindaco, ácido tiaprofénico
Antimicobacteriano	Capreomicina, dapsona, isoniazida, pirazinamida,.
Antimicrobianos	Ácido nalidixico, azitromicina, ceftazidima, ciprofloxacina, demeclociclina, doxiciclina, enoxacina, gentamicina, grepafloxacina, levofloxacina, minociclina, ofloxacina, oxitetraciclina, pefloxacina, sulfamidas, tetraciclina, trovafloxacina.
Antineoplásicos	Fluorouracilo, interferon alfa y beta, metotrexato, mitomicina, pentostatina, procarbazona, tegafur, vinblastina, vinorelbina.
Antiparasitarios	Cloroquina, mebendazol, pirimetamina, quinina.
Antirreumáticos	Auranotina, aurotiomalato sódico.
Diuréticos	Furosemida, piretanida.
Estrógenos	Estradiol
Hipoglucemiantes	Clorpropamida, tolbutamida
Hipolipemiantes	Gemfibrozilo, simvastatina
Perfumes	Derivados de cumarinas

Factores de riesgo de cáncer cutáneo.

- Piel clara, pelo rubio o pelirrojo, pecas (fototipos 1 y 2).
- Antecedentes familiares o personales de cáncer cutáneo.
- Nevus atípicos o lunares numerosos.
- Pecas (como indicador de fotosensibilidad).
- Historia de exposición solar y quemaduras en la infancia.
- Enfermedades hereditarias cutáneas (xeroderma pigmentoso, síndrome de nevus displásico familiar).
- Inmunosupresión congénita o adquirida.
- Rayos UV artificial (evidencia creciente sobre carcinogenicidad).

