



Protectores solares según la edad

Desde los primeros días de vida hasta la adultez, es esencial tomar precauciones ante la exposición solar para evitar los potenciales efectos nocivos de la radiación ultravioleta. Las medidas para protegerse del sol varían según la edad de la población.

En el caso de niños menores de seis meses, se desaconseja el uso de protectores solares. Se sugiere, en su lugar, permanecer en áreas sombreadas y utilizar barreras físicas, como sombreros, ropa que cubra completamente la piel, paraguas, quitasoles o el cobertor propio de los coches. En situaciones excepcionales, cuando no exista una alternativa viable, se podría considerar la aplicación mínima de un filtro mineral formulado específicamente para pieles pediátricas, con un factor de protección solar (SPF) no inferior a 30.

Para niños con edades comprendidas entre los 6 meses y los 2 años, se recomienda el empleo de protectores solares diseñados concretamente para la población pediátrica. Estos productos suelen contener compuestos como el óxido de zinc o el dióxido de titanio, moléculas que tienen menos probabilidad de causar irritaciones cutáneas al momento de su aplicación. Aunque la formulación de estos productos ha mejorado notablemente en términos de textura y fluidez en los últimos años, es im-

portante señalar que su aceptabilidad cosmética podría aún situarse en un escalón inferior con respecto a los filtros químicos convencionalmente empleados en adultos. En adultos, existe una amplia gama de productos para ajustarse a distintas necesidades, preferencias personales o la presencia de alguna enfermedad cutánea. Se exponen algunos ejemplos a continuación: Las cremas son ideales para pieles secas y para aplicar en el rostro, mientras que los geles son idóneos para las pieles grasas y áreas con vello. Las barras son útiles para aplicar alrededor de los ojos o para los labios. Para personas con acné existen las formulaciones "oil free" o "no comedogénicas". Existen también los filtros minerales, de preferencia en pieles sensibles, si bien suelen tener una presentación cosmética algo inferior a los filtros químicos.

Es de suma importancia destacar que se recomienda la reaplicación de protectores solares cada dos horas, independientemente del factor de protección, o posterior a la sudoración o exposición al agua. Elegir aquellos que tengan un factor protección solar de 30 a 50, de amplio espectro, lo que implica protección contra los rayos UVB y UVA, y que sean resistentes al agua, mitigando riesgos como el envejecimiento prematuro y el cáncer de piel.