



PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO DE LA EXPOSICIÓN SOLAR. CONSEJOS E INFORMACIÓN PARA PADRES

Domingo Barroso Espadero.

Pediatra EAP "José M^a Álvarez". Don Benito (Badajoz)

Algunos datos para ilustrar la importancia del tema:

Recibir el sol sobre nuestra piel es una sensación agradable, pero hay que concienciarse de que se deben tomar precauciones para protegernos del peligro que conlleva la acción sobre la piel de los rayos solares.

El sol es la causa principal del cáncer de piel. En los últimos años se ha detectado un aumento alarmante en el número de casos de cáncer de piel entre las personas de raza blanca... La mayor proporción de cánceres de piel se produce en personas ancianas o adultos mayores. Sin embargo, también puede verse en niños y adolescentes. Conviene comprender que la frecuencia más elevada en personas mayores tiene lugar, tan sólo porque las personas de más edad llevan más tiempo recibiendo el efecto de los rayos solares sobre su piel (es erróneo pensar que esto se produce porque el sol sólo daña a las personas mayores). **AL DESARROLLO DEL CÁNCER DE PIEL CONTRIBUYE TODA LA EXPOSICIÓN SOLAR ACUMULADA DURANTE TODA LA VIDA**, incluida aquella que tiene lugar en la infancia y la adolescencia. Nuestra piel recuerda cada quemadura, bronceado o efecto en general de la radiación solar recibida hasta el momento actual de nuestras vidas.

La mayor parte de la exposición solar de una vida se recibe durante los primeros 18 años de de la misma. Los niños dedican más tiempo a actividades al aire libre que la mayoría de los adultos, especialmente en verano.

EFFECTOS PERJUDICIALES DEL ABUSO DE EXPOSICIÓN AL SOL:

Quemaduras solares, riesgo de cáncer de piel y otros efectos a largo plazo causados por el daño solar sobre la piel:

1. Las quemaduras solares, el bronceado y las pecas, son todos ellos, distintos signos resultantes del daño solar a la piel.

2. Los rayos ultravioletas han resultado ser el factor más importante en el desarrollo del cáncer de piel. Hoy no hay duda de que los rayos UVB son los responsables principales de quemaduras solares, bronceado y otros tipos de daño cutáneo (incluido el cáncer de piel). Los rayos UVA, no obstante, también son responsables del daño cutáneo, aunque no tanto como lo son los UVB.

¿Por qué hay que protegerse del sol?

A parte del efecto cancerígeno de la exposición excesiva y acumulada de los rayos del sol, también nos causan estos, otros daños diversos en la piel.

La quemadura solar daña la piel causando efectos derivados, de carácter agudo como pueden ser deshidratación, desaparición de la barrera cutánea que nos protege contra infecciones o aparición de fiebre.

Frente a este daño visible, el sol también produce un daño, no apreciable a simple vista. El efecto acumulado año tras año, causado por quemaduras solares frecuentes y exposición solar excesiva, es responsable, no solo de favorecer la aparición de cáncer de piel, sino también de la aparición de arrugas y del envejecimiento cutáneo precoz, así como de la aparición de cataratas en los ojos.

Proteger la piel de su hijo no solo previene las quemaduras solares en el momento de aplicación de estas medidas protectoras, **TAMBIÉN SE ESTÁ PREVIENDO CON ELLO LA APARICIÓN DE OTROS PROBLEMAS MAS SERIOS EN EL FUTURO.**

Mitos y creencias erróneas:

1. Es erróneo creer que no te puedes quemar en un día cubierto. Las nubes atenúan la radiación UV, pero la radiación difusa es suficientemente intensa como para quemarte, salvo días excepcionalmente cerrados con nubarrones negros y bajos.



2. Ser joven no te hace inmune a la radiación solar. Es erróneo pensar que es sólo a las personas mayores a las que le hace daño el sol. El exceso de sol es peligroso, con independencia de la edad.

3. El usar filtros y cremas solares puede crear una sensación equivocada de seguridad. Esto tiene como consecuencia una conducta de mayor exposición solar. Es un error pensar que el uso de protectores solares nos permite estar más tiempo tumbados bajo el sol.

4. «Si no siento calor cuando estoy al sol, no me quemaré». Esta es una idea falsa. La radiación ultravioleta no se siente, aunque alcance las capas no superficiales de la piel y ejerza su efecto indeseable.

5. El bronceado es una reacción de defensa de la piel ante la exposición a la radiación UV y la agresión que esta le origina. Aunque tiene una función protectora, sólo protege parcialmente. No existe, por lo tanto, el famoso «bronceado saludable».

6. La sombra protege de los rayos directos del sol, pero de todos modos hay que protegerse de la radiación difusa.

FACTORES DE RIESGO PARA EL CÁNCER DE PIEL:

Clasificación de factores de riesgo:

Los niños con alguna o varias de las características siguientes resultan especialmente vulnerables al cáncer de piel:

Niños, de piel blanca o muy clara (se queman con facilidad y casi nunca se ponen morenos), generalmente son rubios o pelirrojos.

Los niños con una historia familiar de cáncer de piel, especialmente melanoma, presentan un riesgo elevado de contraer cáncer de piel.

Exposición crónica al sol. Sobre todo en casos de exposición frecuente en los primeros años de vida. Un indicador especial de riesgo es el haber tenido durante la infancia muchas quemaduras solares de cualquier tipo, o al menos dos quemaduras solares de tercer grado (con ampollas).

Lunares «raros» o de apariencia inusual. Lunares en número elevado o muchas pecas también conllevan un riesgo considerable de desarrollar cáncer de piel a lo largo de su vida. Las pecas indican la existencia de una alta vulnerabilidad a la acción dañina del sol.

INFORMACIÓN SOBRE FILTROS SOLARES:

Deben utilizarse como coadyuvantes de las medidas físicas, no como única medida de protección. Los protectores solares contienen sustancias químicas que actúan de una de las dos siguientes formas posibles:

1. Absorbiendo la radiación ultravioleta, impidiendo su penetración: **FILTROS QUÍMICOS** (Las pantallas orgánicas, también absorben radiación). Son orgánicos y su espectro es más limitado que en los filtros físicos.

2. Filtros físicos, que actúan reflejando esos rayos UV. De esta forma se impide la penetración cutánea. Son las denominadas **PANTALLAS minerales o inorgánicas** (mecanismo de reflexión puro de los rayos). Son de amplio espectro.

Recientemente se han desarrollado nuevas moléculas orgánicas que reúnen las ventajas de los dos tipos anteriores. Son las denominadas **PANTALLAS ORGÁNICAS** (mecanismo mixto en realidad: absorción y reflexión de la radiación / espectro amplio)

Ningún protector solar proporciona protección completa para el efecto de los rayos UV. Parte de los rayos UVB alcanza la piel, incluso con el protector solar más eficaz. Por lo tanto el daño por la radiación solar tendrá lugar si el tiempo que recibe la radiación solar es prolongado, aunque se aplique correctamente protectores solares.

¿Cómo hay que aplicarlos?

La efectividad de los protectores solares depende de su aplicación correcta.

1. Se deben aplicar 30 minutos antes de salir de casa. Estas sustancias no actúan inmediatamente, por lo tanto no es correcto exponer a su hijo al sol hasta 20 minutos después de haberle aplicado el protector.

2. No deje de aplicarlos en los días nublados.

3. La frecuencia de renovación habitual de los protectores solares es cada 2 horas. Sin embargo, si su hijo está todo el día corriendo por ahí, se baña frecuentemente o se dedica a jugar en el agua, la renovación debería ser con intervalos más frecuentes.

4. Aplíquelo frotando y extendiendo bien. Asegúrate que cubres todas las áreas corporales expuestas, especialmente la cara de su hijo, los pies, las



manos, así como partes de las piernas y brazos no cubiertas por la ropa.

5. En la cara, aplíquelo incluso en la nariz, los labios y las orejas, pero no en los párpados (esta parte delicada del cuerpo se protegerá con el gorro y el uso de gafas)

Clasificación de los protectores solares.
¿Cuál le corresponde a mi tipo de piel? ¿Cuál es mejor para cada niño, según sus características personales?

Elija siempre protectores solares de amplio espectro. Aunque la mayor parte del efecto nocivo del sol se debe a los rayos UVB, también hay que proteger a la piel del efecto de los rayos UVA.

Protectores solares para niños pequeños (< de 3 años):

Seleccione un factor protector solar (FPS) igual o superior a 30, para asegurarse la protección más efectiva. Los protectores solares que se etiquetan como especiales para lactantes, para bebés o para niños pequeños, en realidad tiene las mismas sustancias químicas que las usadas en los productos para adultos y aportan el mismo grado de protección que estos. La única diferencia es que están formulados con una base más suave y no están perfumados.

En principio, se considera que los protectores solares son productos seguros para utilizar en bebés. Por debajo de los 6 meses, no se recomiendan las cremas bloqueadoras con zinc, por que pueden resultar muy irritantes si se extienden a la boca o a los ojos.

Elección del tipo de protector solar:

La industria nos ofrece los protectores solares en una abanico amplio y surtido de presentaciones distintas: crema, geles, soluciones alcohólicas, barras, lociones leches etc.

- Las soluciones alcohólicas pueden escocer al aplicarlas sobre la piel de un bebé y tienen un efecto secante mayor que las cremas y leches, que generalmente incluyen en su composición agentes hidratantes.

- Las lociones y geles también tienden a tener algún efecto secante, puesto que suelen contener alcohol en su composición. Estas presentaciones

pueden ser las mas apropiadas para personas con pieles grasas o de tendencia acnéica, a las que las cremas podrían hacer que les empeorase el acné.

- Se deben elegir las presentaciones resistentes al agua, no solo para actividades de baño, sino también cuando se vayan a realizar actividades que puedan resultar en sudoración abundante (es decir, en niños los elegiremos siempre). Estos protectores solares están pensados para durar más que los protectores normales en estas circunstancias.

- Las pantallas en forma de cremas de cinc se pueden utilizar cuando interese bloquear totalmente la penetración de la radiación. Es necesario aplicar una capa gruesa y uniforme para conseguirlo. Se debe tener en cuenta que también bloquean la sudoración y traspiración de la piel. Por este motivo, su uso habitual queda reservado a proteger pequeñas áreas sensibles (como la nariz o la parte alta de las orejas). Usadas de esta manera, son bastante seguras y efectivas.

- Para un mismo tipo de fotoprotector, las diferentes marcas y casa comerciales ofrecen formulaciones con distintas bases y excipientes. Por ello si encontramos que uno concreto nos causa irritación en la piel, puede valer la pena probar con otro de otra marca distinta. Es bastante probable que nos vaya bien con este otro.

- Fotoprotectores coloreados VERSUS invisibles:

- Los **tintados** son especialmente buenos para cubrir áreas de especial riesgo, como nariz, labios y hombros. Son pantallas que actúan bloqueando la penetración del sol en la piel.

- Los protectores solares **invisibles** son adecuados para otras partes del cuerpo. Su funcionamiento se basa en atrapar toda la energía solar posible antes que pueda dañar la piel.

Factor de Protección Solar (FPS):

- Elija siempre protectores solares de «amplio espectro». Se llaman así porque bloquean, tanto los rayos UVA, como los UVB.

- Use siempre protectores solares con un FPS (= Factor de Protección Solar) de 15, o mas elevado. En niños pequeños conviene usar un FPS de 30 o más.

- Cuanto más elevado el FPS, más protección proporciona. No obstante, no hay que interpre-



tar equivocadamente estos números. La diferencia entre un filtro con FPS 15 y otro de FPS 30 no es del doble de protección o del doble de filtrado del 30 con respecto al 15. Un filtro solar de FPS 15 deja fuera el 93.3% de la radiación UVB. Uno de SPF 30+ conseguirá añadir un 3% más de eliminación o absorción de esos rayos UVB.

OTROS ELEMENTOS ÚTILES PARA PROPORCIONAR PROTECCIÓN ANTE LA RADIACIÓN SOLAR:

¿Cuáles son los mejores métodos de fotoprotección?

Las medidas de fotoprotección más importantes son:

1. La protección contra el sol, más económica y efectiva, es mantenerse a la sombra. Aunque resulte obvio, es importante recordar que la mejor protección será siempre evitar la exposición directa a los rayos solares. Busque sombras en los espacios abiertos o provéase de sombrillas.

2. Hay que proponerse como objetivo general el desarrollo de hábitos saludables para toda la vida. Predique con el ejemplo. Nada educará mejor a su hijo que el verle a usted misma aplicándose SIEMPRE medidas correctas de protección solar.

3. No se deben realizar exposiciones prolongadas al sol. Las horas centrales del día deben evitarse.

4. Usaremos filtros solares siguiendo las normas que se explican en otro apartado de esta guía informativa.

5. Aparte de esto, se deben usar ropas, gorros y gafas adecuados (leer a continuación sobre esto)

Ropa para vestir en actividades al aire libre. Protección en la playa y lugares de verano:

Formas físicas de protección ante el sol (ropa adecuada, gafas de sol, sombrero con ala, uso de utensilios que proporcionen sombra adecuada...)

Ropa:

1. Vista a sus hijos con ropas de color no demasiado oscuro, y no muy ajustadas. Las ropas muy oscuras protegen más de los rayos UVB, pero son más calurosas. De todas formas, el factor que

más influye en disminuir el paso de más o menos cantidad de radiación no es el color, sino el grosor y el tramado estrecho del tejido. Algunas ropas extranjeras muestran en el etiquetado el factor de protección solar que se les puede atribuir en base a su capacidad de bloqueo solar. Por ejemplo, un FP de 40 (o «UPF-40») o uno más elevado, proporcionan una muy alta protección. Un UPF-15, o algo superior, proporciona una protección bastante aceptable. A falta de estos etiquetados específicos, usted puede hacerse una idea de cuanto sol dejan pasar algunas prendas viendo la consistencia de la sombra que consiguen proyectar sobre el suelo al extenderlas bajo el sol (o bien, viendo cuanta luz dejan pasar a su través la prenda, al extender su tejido estirado contra el cristal de una ventana iluminada por el sol).

2. Las ropas deben cubrir la mayor parte de piel posible: mangas más bien larguitas, cuellos más bien altos, pantalones largos (tipo bermudas), faldas largas... Los niños siempre deben llevar camisetas y otras prendas corporales cuando estén jugando, incluso aunque lo hagan a la sombra (por ejemplo: camisetas de algodón no ajustadas).

Gorros:

Se deben emplear gorros o mejor sombreros con ala ancha (8-10 cm. de ancho) y/o visera frontal, que proyecte sombra sobre la parte alta de la cara. Son también muy recomendables los de tipo legionario (para hacerse una idea correcta hay que pensar en la legión extranjera francesa, no en el gorrito de la legión española) con extensiones muy generosas tanto hacia adelante como hacia atrás. Sombreros de estos estilos pueden reducir la cantidad de rayos UVB que alcanzan los ojos y parte alta de la cara. Los gorritos tipo béisbol no son muy recomendables puesto que no protegen orejas o nuca y protegen mal los ojos (sobre todo si se visten al estilo «rapero» / «hip-hop», con la visera frontal girada hacia atrás).

Otros consejos útiles:

Plantéese la exposición solar en la temporada veraniega de forma progresiva y gradual, aumentando poco a poco el tiempo que se está al sol.

Programa actividades al aire libre en periodos alejados del tramo horario central, donde se produce el pico más alto en el índice diario de radiación UV (programélas para las horas finales de la tarde o por la mañana temprano)



1. Los niños son más propensos que los adultos a la pérdida de líquido corporal y a la deshidratación. Compruebe que beban líquidos con frecuencia y en abundancia para reponer las pérdidas debidas al calor.

2. Las quemaduras solares de su hijo que causen ampollas, resulten dolorosas o causen fiebre, conviene que sean curadas por personal sanitario y valoradas posteriormente por su pediatra.

3. No olvide que las quemaduras solares extensas y/o de alto grado SON UNA URGENCIA MÉDICA.

Gafas de sol. Protección de los ojos:

- Hay que ponerse gafas de sol con filtro para rayos UV (deben absorber, tanto los rayos UVB como los UVA). Esto protege la delicada piel que rodea a los ojos y previene además el desarrollo precoz de cataratas.

- Lo deseable es usar un EPF-10 («*Eye Protection Factor*» = Factor de Protección Ocular) (100% de absorción) Fijarse simplemente en el color y la oscuridad de las lentes no informa de forma adecuada del grado de protección proporcionado. En niños, entre dos gafas de igual factor de protección (alto), escoja unas que no sean excesivamente oscuras. Las muy oscuras, no proporcionará mayor protección, y además limitarán algo más la visión. La forma de las gafas también es importante. Se deben escoger con superficie amplia, ajuste correcto y formas «envolventes» que se adaptan a la redondez de la cara.

Lugares que se deben evitar:

- Los efectos de la radiación solar son peores cerca del ecuador terrestre, en áreas de montaña y en verano. Los rayos UV del sol causan daño, no sólo cuando inciden directamente, sino también cuando son reflejados por superficies brillantes, como el agua, la nieve, la arena, e incluso el asfalto. En lugares con amplias zonas cubiertas por este tipo de superficies, hay que ser especialmente cuidadosos, puesto que esta radiación reflejada incrementa la acción dañina de estos rayos.

- Y recordemos de nuevo que los efectos del sol son peores en las horas centrales del día.

MEDIDAS PROTECTORAS SEGÚN LOS CASOS:

Medidas protectoras y consejos para los menores de un año:

En los lactantes de menos de 6 meses de edad se deben extremar las medidas de protección frente al sol. La piel de los bebés es más fina que la de los adultos y produce mucha menos melanina.

Consejos específicos para el niño de menos de 1 año de edad:

- Los lactantes de menos de 6 meses de edad, simplemente, **NO DEBEN EXPONERSE A LA LUZ DEL SOL DIRECTA**. Protéjalo del sol, buscando sombra para su hijo (sombrija, árbol, cobertizo, capota del carricoche etc.). No se debe prescindir de otras medidas de protección (gorrito, fotoprotectores, ropita, sombrilla personal), aunque estén situados en sitios a la sombra. La sombra, por sí sola, no es una protección suficiente. Si no toma esas otras medidas «extras», es posible todavía que se quemara su hijo en esos sitios, debido a la radiación solar indirecta.

- Vístalo con ropita, confortable, de colores no excesivamente oscuros, suelta y ligera (no ligeras en exceso, ni prendas con transparencias). Deben cubrir superficies amplias corporales y ser más bien largas. El tipo ideal son pantaloncitos largos y camisetas de cuello redondo con mangas largas. Póngales gorritos con reborde amplio que deje bajo sombra la carita y las orejas

- Las quemaduras solares en niños de esta edad, deben ser valoradas por el pediatra SIEMPRE.

- En los niños de menos de 6 meses de edad, utilice siempre un fotoprotector de línea especial para la piel sensible del bebé. El FPS mínimo debe ser de 30.

Por encima de los 6 meses, todavía es recomendable y de elección usar estas formulaciones especiales para bebés y pieles sensibles, pero ya puede considerarse aceptable recurrir en alguna ocasión a los productos estándar, de línea para niños (FPS igual o mayor a 30).

- Aplíquelo el fotoprotector en las pequeñas áreas corporales que no se pueden cubrir con la ropa, como por ejemplo, cara y manos.



● **LOS NIÑOS DE ESTA EDAD NO DEBEN ESTAR, EN SITIOS COMO PLAYAS O PISCINAS EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA.** Ni siquiera bajo sombra, y con las otras medidas descritas aplicadas. En esas horas, los bebés deben estar a cubierto en un edificio no caluroso.

Más de 10 minutos de exposición directa bajo los fuertes rayos solares en horas centrales del día, ya es suficiente tiempo para causar daño a un recién nacido.

Medidas protectoras para los niños mayores:

Medidas simples para proteger del daño inmediato por el sol, y del efecto cancerígeno y otros daños que se harán ver muchos años mas tarde.

1. Escoja fotoprotectores de línea infantil. Preferiblemente, resistentes al agua. Haga una prueba aplicándolo con cuidado en el área facial alrededor de los ojos (evitando aplicarlo en los párpados). Si se produce irritación o enrojecimiento, no aplique más y consúltelo al pediatra.

2. Escoja ropas fabricadas con tejidos de urdidumbre estrecha. Las ropas con tejidos que entrelazan las fibras muy estrechamente protegen mejor. Si tiene duda sobre lo adecuado de la trama, o del grosor del tejido de una prenda de vestir, extiéndalo contra el cristal de una ventana y mire cuanta luz deja pasar a su través. Cuanta menos luz permita pasar, mejor. La ropa de algodón es muy recomendable. El algodón no resulta caluroso y protege bien, si no es demasiado fino.

3. Use gafas de sol y gorros adecuados (lea el apartado correspondiente).

Medidas protectoras para toda la familia:

He aquí algunas recomendaciones adicionales, de aplicación en todos los miembros de la familia:

Los rayos solares tienen mas fuerzas entre las 10 horas a.m y las 4 p.m del horario solar (Aproximadamente entre las 11 y las 17 hs del horario de verano. peninsular) Procure estar alejado del sol en esas horas.

1. Recuerde y evite las superficies y lugares que reflejan la radiación solar (ver apartado correspondiente). La mayor parte de la luz solar consigue atravesar las nubes no borrascosas, habituales del verano. Por lo tanto, uses protección solar, *incluso en días nublados*.

2. Cuando seleccione un protector solar, mire el etiquetado buscando las palabras «**amplio espectro**» («*broad-spectrum*» en inglés). Elíjalo «**resistente al agua**» («*water-resistant*» o «*waterproof*»). Uno complementario de oxido de zinc (bloqueador solar muy potente), puede ser muy útil como protección extra para zonas sensibles (nariz, parte alta de las orejas y hombros)

3. Use siempre un factor de protección solar de, al menos, 15. En niños de menos de 3 años, preferiblemente iguales o superiores al FPS 30.

4. Un niño que ha llegado a desarrollar quemaduras solares, no deberá volver a estar al sol, aún con protección, hasta que las quemaduras estén completamente curadas.

5. El uso correcto de los fotoprotectores es la protección solar. Su función no es la de permitirnos esta al sol por tiempos mas prolongados.

Consejos especiales en casos de lunares, otras lesiones potencialmente cancerígenas (por ejemplo, nevus melanocíticos congénitos) y otros casos de piel especialmente sensible:

Ver la tabla de «PROTECCIÓN SOLAR SEGÚN EL TIPO DE PIEL» en el Anexo de esta guía.

REFERENCIAS:

American Academy of Pediatrics. Protecting Your Child from the Sun. 2000 (cited 2001 August 3). URL: http://www.medem.com/search/article_display.cfm?path=n:&mstr=/ZZZ9AVFOQ7C.html&soc=AAP&srch_typ=NAV_SERCH

Informe: «Índice UV para la población. España.» elaborado por Virgilio Carreño, Alberto Redondas y Emilio Cuevas, basado en la versión inglesa preparada por el Grupo de Trabajo 4 de la Acción COST-713 «UVB Forecasting» promovido por la Comisión Europea, en su versión precedente para las Islas Canarias. Publicado en junio de 2002 por el Instituto Nacional de Meteorología español. Documento completo disponible en: http://www.inm.es/uvi/manual_UVI_nacional.pdf



EL CONSEJO SOBRE PROTECCIÓN ANTE LA EXPOSICIÓN SOLAR EN INTERNET:

● Recomendaciones de la American Academy of Pediatrics (documento: «Protectin your child from de sun») 2000. URL disponible en:

http://www.medem.com/search/article_display_for_printer.cfm?path=n:&mstr=/ZZZ9AVFOQ7C.html&soc=AAP&srch_typ=NAV_SERCH

● Recomendaciones en la web del «Children’s Hospital of Philadelphia» (Documento «Sun Protection» en la sección «Your Child’s Health»). URL disponible en: http://www.chop.edu/consumer/your_child/wellness_index.jsp?id=-8830

● Recomendaciones de la University of Iowa. Web «» children’s Virtual Hospital». URL disponible en: <http://www.vh.org/pediatric/patient/pediatrics/cqqa/sunscreen.html>

● Recomendaciones sobre protección solar en la web: «SunSmart» (The cancer conucil – South Australia —) URL disponible en: <http://www.sunsmart.org.au/>

● Recomendaciones de la de la web «Child and youth health» (Documento «Sun Protection»). Governement of Ruth Australia. URL disponible en: <http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=114&np=305&id=1792>

● Recomendaciones en la web de la AEPap: <http://www.aepap.org/familia/solar.htm>

● Predicción de la intensidad de la radiación Ultravioleta en la web del Instituto Nacional de Meteorología español. URL disponible en: <http://www.inm.es/web/infmet/predi/ulvip.html>

ANEXO I. TABLA DE ESTIMACIÓN PERSONALIZADA DEL RIESGO (PROTECCIÓN SOLAR SEGÚN EL TIPO DE PIEL)

Se debe tener en cuenta el tipo de piel, y la pertenencia a grupos de mayor riesgo a la hora de especificar la clase y la intensidad de las medidas de fotoprotección

TIPO DE PIEL	TIPO DE PREVENCIÓN
Piel tipo I (Se quema siempre y no se broncea nunca)	<ul style="list-style-type: none"> ● Evitar la exposición al sol al mediodía y protegerse con pantalones largos, camisa de manga larga y sombrero en caso de exposición. ● Fotoprotector resistente al agua (factor 15 ó superior) diariamente en verano y también en caso de exposición.
Piel tipo II (Se quema siempre y se broncea poco)	<ul style="list-style-type: none"> ● Minimizar la exposición solar al mediodía. ● Ropa protectora y factor fotoprotector (factor 15 ó más) si hay exposición.
Piel tipo III (A veces se quema y siempre se broncea)	<ul style="list-style-type: none"> ● Exposición intensa: igual que tipo II. ● Exposición moderada: fotoprotector factor 10-15
Piel tipo IV-VI (No se suele quemar. Piel V y VI: oscura y negra)	<ul style="list-style-type: none"> ● No necesita protección habitualmente
Xeroderma pigmentoso	<ul style="list-style-type: none"> ● Evitación estricta de la luz ultravioleta. Siempre ropa larga y gorra. ● Uso habitual de protectores del 15 o superior.
SFNAM (a)	Como piel tipo I
Nevus atípicos (b)	Como piel tipo II
Albinismo	Como piel tipo I, estricto.

(a) Nevus melanocíticos muy abundantes con múltiples nevus atípicos.

(b) Síndrome familiar de nevus atípicos y melanoma (dos o más parientes de primer grado).