

# QUEMADURA SOLAR

El daño cutáneo, provocado por una quemadura solar, con frecuencia es permanente y puede tener efectos serios a largo plazo, que incluyen cáncer de piel.

## Ante una quemadura solar se recomienda:

- Retirar al niño del sol.
- Duchas tibias o toallas húmedas y frías en las quemaduras durante 10-15 minutos, varias veces al día. Es mejor no utilizar jabón.
- El gel de aloe vera es un remedio casero muy bueno para las quemaduras de sol.
- No se debe frotar la piel para secarla sino dar leves toques con la toalla para no irritar más la piel.
- Un niño que ha sufrido una quemadura solar tiene más riesgo de padecer deshidratación por lo que es importante que beban abundantes líquidos durante los dos o tres días después de sufrir la quemadura solar.
- Si el niño tiene mucho dolor se le puede dar ibuprofeno en las dosis recomendadas.
- Una vez el calor y la rojez de la piel empiecen a remitir se pueden aplicar lociones hidratantes. Importante que éstas no contengan benzocaína, lidocaína o petrolatum.
- Debemos así mismo vestir al niño con prendas de algodón que no sean demasiado ajustadas para que no le rocen la piel enrojecida.
- También podemos contribuir a la regeneración celular de la piel del niño dándole alimentos ricos en vitamina A como zanahorias, brócoli, leche y quesos.

## Hay que ponerse en contacto con un pediatra si:

- Es menor de un año.
- Presenta una quemadura extremadamente dolorosa o con ampollas.
- Tiene la cara o las manos hinchadas como consecuencia de la quemadura solar.
- Tiene una gran parte del cuerpo quemada.
- Tiene fiebre o escalofríos.
- Tiene dolor de cabeza, está confuso o mareado, o se ha desmayado.
- Presenta síntomas de deshidratación como mucha sed o sequedad de ojos y boca.
- Tiene los ojos afectados por el sol. Si éstos están llorosos, enrojecidos e inflamados, debe verlos un médico.

Es importante que la piel quemada no vuelva a exponerse al sol hasta que esté completamente regenerada y no presente ningún síntoma de quemadura. Para esto no es suficiente con un protector solar por muy alto que sea el factor de protección. Hay que recurrir a métodos físicos de protección como gorros y ropa adecuada

