

Informe de la OMS. Hay que proteger a los niños de la radiación ultravioleta

OMS¹

Rev Pediatr Atención Primaria. 2007;9:333-8

Los niños están en una fase vital de crecimiento activo y por tanto son más susceptibles a las amenazas del medio ambiente que los adultos. Muchas funciones vitales, como el sistema inmune, no están plenamente desarrolladas al nacer, y condiciones medioambientales adversas pueden interferir con su desarrollo normal. Pero la mayoría de los riesgos medioambientales pueden prevenirse: la mejor manera de prevenir sus efectos en la salud de los niños es reducir la exposición a estos riesgos.

Rayos ultravioleta y depleción de ozono

La radiación ultravioleta (UV) es uno de los componentes de la radiación solar. Mientras la luz solar atraviesa la atmósfera, la radiación UV es progresivamente filtrada, especialmente por la capa de ozono. Si la capa de ozono disminuye, su actividad como filtro se reduce, de manera que la radiación, espe-

cialmente la más dañina, UVB, alcanza la superficie terrestre. En el año 2000, el agujero de la capa de ozono de la Antártida alcanzó el mayor tamaño conocido, llegó a los 11,4 millones de millas cuadradas (un área tres veces mayor que la superficie de los EE.UU.). Por primera vez alcanzó zonas pobladas, exponiendo a sus habitantes a niveles extremos de radiación solar UV; las autoridades locales advirtieron a los residentes en el sur de Chile que podrían quemarse tras una exposición solar de menos de 7 minutos y que debían evitar estar a la intemperie en las horas centrales del día. Una disminución progresiva de la capa de ozono y la subsiguiente elevación de los niveles de radiación UV en la superficie terrestre van a aumentar los efectos nocivos de esta última sobre

¹ Versión original completa en www.who.int/madiracentre/factsheets/fs261/en/ (consultado el 16/6/2007) (actualizado en julio/2001).

la piel, los ojos y el sistema inmune. Los niños son sujetos de alto riesgo para los efectos nocivos de la radiación UV.

Efectos sobre la salud de la exposición al sol: una preocupación mundial

La radiación UV causa quemaduras y cáncer de piel y acelera el envejecimiento cutáneo. La exposición excesiva a la radiación UV puede conducir a inflamación de la córnea y la conjuntiva oculares y acelera el desarrollo de cataratas. Un efecto de la radiación solar sobre la salud de importancia creciente es la disminución de la eficacia del sistema inmune. Por consiguiente, la exposición solar puede aumentar el riesgo de infecciones y limitar la eficacia de las vacunas. Esto afecta a la salud de los grupos más vulnerables y pobres, especialmente los niños de los países en desarrollo ya que muchos de estos países se encuentran cerca del ecuador y por tanto expuestos a niveles muy altos de radiación UV.

En Australia, Europa y Norteamérica se han hecho campañas para la prevención del cáncer de piel. Muchos creen que sólo las personas de piel clara necesitan ser advertidas sobre los riesgos de la sobreexposición solar. Aunque es cierto que las pieles más oscuras tienen

más pigmento protector, su piel sigue siendo susceptible a los efectos dañinos de la radiación UV. La incidencia de cáncer de piel es menor en las razas de piel oscura, pero también ocurren y generalmente son detectados en estadios más avanzados. El riesgo de los demás efectos negativos para la salud, como la afectación ocular, el envejecimiento cutáneo y la inmunosupresión, es independiente del tipo de piel. Por ejemplo, una disminución del 10% del ozono estratosférico total se calcula que produciría entre 1,6 y 1,75 millones de casos adicionales de cataratas por año en todo el mundo.

Aumento de la incidencia de cáncer de piel

Cada año se detectan entre 2 y 3 millones de cánceres de piel no-melanomas y aproximadamente 132.000 melanomas malignos en todo el mundo. Con una disminución mantenida del 10% de la capa de ozono estratosférico, se calcula que habría unos 300.000 cánceres no-melanoma y 4.500 melanomas más. Actualmente una quinta parte de la población norteamericana y la mitad de la australiana desarrollará algún tipo de cáncer a lo largo de su vida.

El comportamiento de la población con respecto al sol es la causa principal

del aumento de las tasas de cáncer de piel observadas en las últimas décadas. Un aumento de las actividades al aire libre y de los baños de sol con frecuencia lleva a una exposición excesiva a los rayos UV. Mucha gente considera los baños de sol intensivos como algo normal y, desgraciadamente, incluso muchos niños y sus padres perciben la piel bronceada como un símbolo de buena salud y belleza. Sin embargo, el bronceado es simplemente un signo de piel dañada por los rayos UV y representa una reacción de defensa de la piel para protegerse.

Los niños requieren protección especial

La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Menor establece que los niños, incluyendo todos los estadios de desarrollo desde la concepción hasta los 18 años, tienen derecho a disfrutar de los mayores estándares alcanzables en cuanto a salud y seguridad medioambiental. Los niños necesitan especial protección ya que el riesgo de sufrir efectos dañinos por exposición a los rayos UV es mayor que el de los adultos, concretamente:

- La piel infantil es más fina y sensible e incluso períodos cortos de exposición a las horas centrales del

día pueden causar quemaduras graves.

- Estudios epidemiológicos demuestran que la exposición frecuente al sol y las quemaduras solares en la infancia predisponen a mayores tasas de melanoma durante su vida
- Los niños tienen más tiempo por delante para desarrollar enfermedades de largo tiempo de latencia, más años de vida a perder y más sufrimiento que soportar como consecuencia de problemas de salud. El aumento de la esperanza de vida aumenta los riesgos de padecer durante ésta cáncer de piel y cataratas.
- Los niños están más expuestos al sol. Se calcula que más del 80% de la exposición solar de una persona a lo largo de su vida ocurre antes de los 18 años.
- A los niños les gusta jugar al aire libre y generalmente no son conscientes de los efectos dañinos de la radiación UV.

Cuidados de los niños al sol

Según un estudio australiano, se podría prevenir hasta el 80% de los cánceres de piel con una conducta prudente. Animar a los niños a tomar precauciones sencillas previene daños tan-

to a corto como a largo plazo, mientras se les permite disfrutar del tiempo que pasan al aire libre. Los padres deben dar ejemplo y es su responsabilidad asegurarse de que sus hijos están suficientemente protegidos.

- Los niños menores de 12 meses deben estar siempre a la sombra.
- Hay que asegurarse de que los niños lleven ropa que los cubra adecuadamente, además de sombrero y gafas de sol.
- Aplicar pantalla solar de factor de protección solar (SPF) igual o mayor de 15.
- Limitar el tiempo de exposición en las horas cercanas al mediodía. Buscar la sombra.
- Evitar lámparas solares y salones de bronceado.

La sombra, la ropa y los sombreros proporcionan la mejor protección. Los filtros de protección solar son necesarios en las zonas de piel que quedan expuestas, como la cara y las manos. Los filtros solares nunca se deben usar para prolongar la duración de la exposición solar.

La protección solar es importante en todos los ámbitos

La protección solar no es sólo necesaria en la playa o la piscina sino en cual-

quier actividad al aire libre. La mayoría de las quemaduras solares ocurren porque la gente no se da cuenta de la necesidad de protección. Los niños pueden estar expuestos al sol intenso en la terraza de su casa, en excursiones de fin de semana o en una visita al zoo, en el recreo escolar y en cualquier actividad deportiva al aire libre. Hay que tener especial cuidado en la montaña, donde los niveles de rayos UV aumentan aproximadamente un 8% cada 1.000 metros de altitud. Aunque la radiación UV es más intensa bajo cielos despejados, puede ser alta incluso en días nublados. Muchas superficies, como la nieve, la arena y el agua, reflejan los rayos solares y añaden exposición a los rayos UV.

Los programas de protección solar pueden cambiar la situación

Se necesitan urgentemente programas de protección solar que aumenten la conciencia y promuevan cambios en los estilos de vida para frenar o incluso revertir la tendencia al aumento de los cánceres de piel. Una campaña efectiva puede tener un enorme impacto en la salud pública: el uso habitual de filtros solares con SPF igual o mayor de 15 hasta la edad de 18 años puede disminuir la frecuencia del cáncer de piel en Australia más del 70%. Más allá de los

beneficios para la salud, los programas de educación eficaces pueden disminuir de manera significativa los costes sanitarios y fortalecer la economía. Las actuales campañas de prevención en Australia invierten aproximadamente 0,08 dólares por persona y año, mientras que los costes directos del tratamiento de los cánceres de piel tienen un coste estimado de 5,70 dólares para la misma población y período de tiempo.

Actividades de la OMS para promocionar la protección solar en la infancia: el proyecto INTERSUN

INTERSUN es un proyecto de la OMS cuyo objetivo es reducir la cantidad mundial de enfermedades producidas por la exposición a la radiación UV. El programa anima y evalúa cualquier investigación que llene las lagunas en el conocimiento científico sobre el asunto, asesora y cuantifica los riesgos para la salud y desarrolla una respuesta apropiada a través de consejos de actuación, recomendaciones y difusión de información. Más allá de sus objetivos científicos, INTERSUN proporciona a los gobiernos orientación sobre programas eficaces de concienciación. Estos pueden ir dirigidos a diferentes poblaciones diana como la población expuesta por motivos ocupacionales, los turistas, los

escolares y el público en general. El programa está trabajando en el desarrollo de un marco para la educación de la población en la protección solar de los niños que comprende un conjunto de medidas de educación así como de recomendaciones de buena práctica.

El Índice de Radiación Solar UV Global (Global Solar UV Index o UVI) fue desarrollado por la OMS, el Programa Medioambiental de las Naciones Unidas y la Organización Meteorológica Mundial como parte de un esfuerzo internacional de concienciación de la población sobre los riesgos de la exposición solar. Se trata de una medida sencilla de los rayos UV solares en la superficie terrestre y en muchos países se da información de ésta en los pronósticos meteorológicos.

INTERSUN promueve el uso razonable del UVI y aconseja a los gobiernos emplear esta herramienta educativa en sus programas de promoción de la salud. La OMS anima a su uso por otros canales como los medios de comunicación y la industria del turismo mediante la publicación de pronósticos de UVI y mensajes de protección contra el sol.

Iniciativa Mundial de Salud Escolar

La Iniciativa Mundial de Salud Escolar de la OMS pretende poner en marcha y

reforzar actividades de promoción y educación para la salud de los estudiantes, personal escolar, familias y otros miembros de la comunidad. La escuela es un lugar de vital importancia para promover la protección solar y juega un papel fundamental en la concienciación y los cambios de comportamiento con respecto al sol entre los niños y sus cuidadores. INTERSUN está preparando un documento que describirá los pasos esenciales para promover la protección solar desde las escuelas.

Grupo de Trabajo para la Protección de la Salud Medioambiental de la Infancia

Como respuesta al nuevo conocimiento de la especial vulnerabilidad de

los niños y la creciente preocupación sobre el impacto de ambientes insalubres sobre la salud de los mismos, la OMS creó en 1999 un grupo de trabajo cuyos objetivos son la concienciación de los estados miembros y de la población en general, la ayuda a los países para mitigar las amenazas medioambientales y desarrollar metodologías de asesoramiento de riesgos y difusión de la información. El proteger a los niños de los dañinos rayos UV es una de los materiales incluidas en las actividades de este grupo

(Nota de la Redacción: ver también: Instituto Nacional de Meteorología. Protección de la piel y los ojos de las radiaciones solares; aspectos prácticos. Rev Pediatr Aten Primaria. 2002;4:171-8.)

