

www.consumer.es

¿Desde qué edad conviene que los niños usen gafas de sol?

Existen gafas de sol diseñadas para proteger los ojos de los bebés a partir de seis meses de edad

- Por [CRISTIAN VÁZQUEZ](#)
- 23 de agosto de 2017

Los rayos del sol pueden resultar **muy dañinos para los ojos de** [los bebés en verano](#) . Por ello, los especialistas recomiendan el

uso de gafas de sol

incluso a partir del segundo semestre de vida. De esa manera se protege la piel que rodea los ojos, que es muy delicada, y se previene el daño a largo plazo, que podría propiciar el desarrollo de cataratas muchos años después. Este artículo proporciona información acerca del

peligro que los rayos UV representan para los ojos

en general y para los de los niños en particular,

la protección necesaria a partir de los seis meses

, **otras medidas de prevención contra los efectos del sol y qué pasa con los días nublados**

, además de apuntes sobre el

uso de cremas protectoras

.

Los ojos y el peligro de los rayos UV

Cuando se habla de protección ante [los riesgos que representa el sol en verano](#) , por lo general se piensa en el cuidado de la piel. Es normal, ya que se trata del tejido que recubre el cuerpo y está expuesto a los rayos ultravioletas (UV). Pero no es el único. Hay un área diferente, pequeña pero también

muy sensible: los ojos

.

Por ello, las recomendaciones de los especialistas apuntan a prestar especial atención al cuidado de los ojos en el verano. Y más aún en el caso de los niños, cuyos cristalinos son casi

transparentes hasta los 10-12 años, debido a lo cual sus ojos absorben toda la radiación solar. La [Asociación Española de Pediatría](#) (AEP) incluye entre las medidas de fotoprotección más importantes la de que los pequeños lleven "

gafas de sol oscuras, con filtro para rayos UV"

, ya que esto "protege la delicada piel que rodea los ojos y

previene además el desarrollo de cataratas

".

Protección de los ojos desde los seis meses de edad

Pero ¿desde qué edad deben llevar los niños gafas de sol? Los especialistas coinciden en que debe ser **desde bien pequeños**: a partir de los seis meses de vida. Y por eso existen gafas diseñadas de modo específico para bebés.

Los modelos más comunes

Los modelos más

se

ajustan a la cabeza del niño con una banda de neopreno que incorpora un velcro para regular el tamaño, tienen colores atractivos y son muy confortables para los pequeños.

Las gafas, además, tienen que estar **homologadas**. Deben incluir un etiquetado o documentación que acredite que cumplen con la normativa europea, que ejercen una protección contra los rayos UV y el número que indique el tipo de filtro que proporcionan. Los pediatras recomiendan filtros de categorías 3 o 4 para los niños, en color gris o marrón, que son las que menos modifican los tonos de la realidad. El empleo de gafas no homologadas puede causar mareos y dolores de cabeza en el pequeño, además de daños a largo plazo en su salud ocular.

Otros cuidados contra los efectos del sol

El uso de gafas se debe acompañar con [otra serie de cuidados de la salud de los pequeños](#) en las épocas en que el sol incide con más fuerza.

Al menos **hasta los seis meses de edad, no deben ir a la piscina o a la playa**, y aún hasta los tres años hay que evitar exponerlos a los rayos del sol de manera directa, sobre todo en las horas centrales del día (entre las 12:00 y las 16:00 horas).

Los **gorritos o sombreros con ala** también ayudan, así como que la ropa sea fresca pero que cubra buena parte del cuerpo.

También hay que procurar que los niños estén a la sombra, aunque no bajo sombrillas que dejan pasar hasta un 30% de las radiaciones solares. De todos modos, como destacan los [expertos de la AEP](#)

, "la arena, el agua, el asfalto y la nieve reflejan muy bien la luz del sol y, por esta razón, en días muy soleados,

incluso estando a la sombra, hay que adoptar precauciones

".

Cuidados en los días nublados también

Y tampoco hay que fiarse de los días nublados, ya que el efecto de los rayos del sol se atenúa pero no por completo: a menos que las nubes sean bajas y muy densas, la radiación difusa que las atraviesa puede hacer daño a un bebé en apenas un cuarto de hora. "Los padres han de tener en cuenta que **las nubes, sobre todo si son finas, permiten el paso de la radiación ultravioleta**

", explica la [pediatra Paz González](#), directora de una de las publicaciones de la AEP. Y añade que también "hay que extremar las precauciones

en zonas de montaña

, ya que cuanto mayor es la altitud, mayor es la intensidad de los rayos solares".

La especialista apunta también un dato revelador: **de todo el daño debido a la exposición solar** que una persona sufre a lo largo de su vida, **entre un 50 y 80% sucede**

durante la infancia y adolescencia

. Por eso, la falta de cuidado de los ojos en los primeros años de vida puede tener efecto mucho después, en forma de cataratas. Del mismo modo, la piel tiene memoria: el efecto del sol es acumulativo y las quemaduras sufridas en la infancia incrementan el riesgo de padecer cáncer de piel muchos años después.

Las cremas y el cuidado de la piel

Otra cuestión fundamental en esta época es el cuidado de la piel de los bebés. En este sentido, hay que tener en cuenta que **las cremas solares están contraindicadas para menores de seis meses**

. Esto se debe a que, dada la delicadeza de la piel del pequeño, los compuestos químicos de la crema podrían resultar perjudiciales. El consejo es evitar la exposición del niño a los rayos del sol, en especial en las horas de más calor.

A partir de los seis meses sí se recomienda la utilización de "una crema protectora con filtros

físicos y que haya sido formulada específicamente para su piel", tal como lo explica la '[Guía de cuidados de la piel del recién nacido y el bebé](#)', editada por la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME).

Por lo demás, los pediatras recuerdan que la protección que las cremas proporcionan es temporal, debido a lo cual es importante **reiterar su aplicación de forma periódica**, sobre todo cuando el cuerpo del niño está en contacto con el agua: en la playa, la piscina o simplemente jugando con ella.