

RADIO EN DIRECTO

>> NOTICIAS Lunes 19 de marzo de 2007

Salud y Calidad de Vida

DERMATOLOGÍA, PERMANENTES - La protección solar va más allá de las cremas fotoprotectoras

Durante todo el año debemos protegernos del sol. No sólo para prevenir del envejecimiento cutáneo sino también del cáncer.

Para ello, es necesario aplicarse cada día cremas fotoprotectoras. Pero hoy en día existen otras formas de proteger nuestra piel del sol y a la vez de conseguir un buen bronceado como extractos de plantas, cápsulas o detergentes para la ropa.

EL SOL ACELERA EL ENVEJECIMIENTO CUTANEO

Durante las vacaciones nuestra piel suele deshidratarse y observamos más manchas y escamas. Para que nuestra piel vuelva a recuperar su aspecto, debemos acudir al dermatólogo y sobre todo proteger siempre nuestra piel del sol. Aún así, la doctora Aurora Guerra, jefe de sección de dermatología del Hospital de Doce de Octubre de Madrid, explica que durante el verano observa muchos casos de deshidratación de la piel.

Pero ya sea en verano o en invierno siempre debemos proteger la piel de la cara. Es decir, cada día deberíamos aplicarnos una fotoprotección en la cara.

CREMAS FOTOPROTECTORAS

Elegir el fotoprotector adecuado no es una tarea fácil ya que depende del país donde tomemos el sol, de nuestra piel y del tiempo de exposición. Una persona morena que tiende a coger color en verano requiere un factor 30 o 40. También es recomendable repetir la aplicación cada tres horas.

El doctor Salvio Serrano, profesor de dermatología de la Universidad de Granada, afirma que "la fotoprotección debe ser racional". El UVI cambia según estamos en la playa del Caribe o en Alicante. También depende del fototipo de piel y el tiempo de exposición al sol. Aún así, el mejor fotoprotector "es un gorro, la ropa y ponerse en la sombra", añade el doctor.

Tampoco debemos escatimar en la cantidad de fotoprotector que nos pongamos y todavía menos en los niños y los ancianos que son los que corren más peligro.

Protegerse del sol es básico porque es acumulable. No sólo se debe realizar al ir a la playa en verano sino también en invierno o si vamos a la montaña o si paseamos por nuestra ciudad.

El doctor Vicens García Patos, jefe del servicio de dermatología del Hospital Vall de Hebrón de Barcelona, recomienda el uso de filtros físicos que hacen de pantalla encima de la piel.

También hay que tener en cuenta que hay algunos medicamentos que pueden provocar una reacción ante la exposición al sol. Algunos son los diuréticos, tratamientos para el acnelos hongos o los anticonceptivos.

El doctor Pau Umbert y Millet, jefe del servicio de dermatología del Hospital Universitario Sagrado Corazón, afirma que cuando salimos de vacaciones nos enfrentamos a cambios bruscos que sufre nuestra piel. Entonces salen manchas blancas, eccemas, urticarias. Aún así, el problema dermatológico más frecuente es el enrojecimiento de la piel. Y las personas con más riesgo son las personas mayores y los niños.

Según el doctor, debemos adoptar hábitos como aplicarnos el fotoprotector cuando nos despertemos por la mañana.

RAYOS UVA

Mantener el bronceado durante el invierno mediante el uso de cabinas de rayos ultravioleta es peligroso, ya que también incrementa la posibilidad de padecer cáncer cutáneo informó hoy la Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDV), que quiere hacer hincapié en que la piel debe cuidarse adecuadamente también en invierno.

En la actualidad, los dermatólogos y otros especialistas han conseguido concienciar a la mayor parte de la sociedad de la importancia de cuidar y proteger la piel del sol en verano. Ahora, la AEDV se encuentra con una nueva tarea: conseguir que la gente entienda que estos cuidados deben realizarse también en invierno y no permitir que la piel deje de ser importante en los meses de frío.

Con respecto al problema del cáncer cutáneo la AEDV quiere destacar que éste no es sólo consecuencia de una exposición al sol en verano, sino que es resultado de una agresión continua de radiaciones. El vicepresidente de la AEDV, el profesor José Carlos Moreno explicó que "es cierto que la potencia solar es menor en invierno pero las personas siguen recibiendo pequeñas cantidades de radiación que, acumuladas día a día determinan una cifra total importante a la que hay que sumar las que se reciben en verano".

El presidente de la AEDV, el profesor Julián Conejo-Mir manifestó que "la exposición solar propia de los deportes de invierno supone, además del peligro intrínseco para la piel, un riesgo porque potencian los daños ocasionados durante el verano". "Por lo tanto, es muy importante y necesario mantener una fotoprotección aunque no sea tan intensa como en verano.

PLANTAS QUE REFUERZAN LA ACCIÓN DEL FOTOPROTECTOR

Una forma de reforzar la acción de las cremas solares para protegerla de la agresión solar es a través de la ingesta de productos naturales que actúan desde el interior del organismo.

El consumo de alimentos y plantas medicinales con propiedades antioxidantes como suplemento de la dieta ha demostrado su eficacia para retrasar el envejecimiento cutáneo los daños producidos por el sol y los rayos ultravioletas, según demuestran diversos estudios clínicos.

Propiedades de la zanahoria

Es el caso del betacaroteno, un pigmento presente en los alimentos de piel roja y naranja como las **zanahorias, los melocotones o los albaricoques**. Favorece la aparición del bronceado pues es precursor de la vitamina A, esencial para el cuidado de la piel ya que la prepara para su exposición al sol activando su proceso de pigmentación. Pero es que también protege la piel por su efecto antioxidante.

Como explica Jesús del Pino, jefe del Servicio de Dermatología del Hospital de la Cruz Roja de Madrid, "destruyendo los radicales libres del oxígeno que resultan de la actividad oxidante de las radiaciones ultravioleta, por lo tanto se convierte en un arma efectiva frente al envejecimiento cutáneo y la degeneración producida por la exposición al sol"

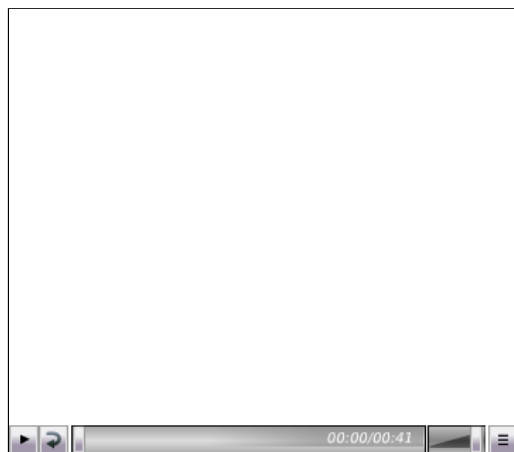
Video El dermatólogo Pau Umbert recomienda tomar el sol :



Video Pau Umbert destaca los inconvenientes :



Video Pau Umbert alerta de los peligros que es tomar broncearse en cabinas de rayos UVA:



Noticias relacionadas:

Las manchas solares ya se pueden eliminar de forma fácil

El dermatólogo Pablo Umbert diagnostica más de 2 cánceres de piel al día

La dermatitis atópica afecta a más del 10% de los españoles