

RADIO EN DIRECTO

>> viernes 19 de junio de 2009

Salud y Calidad de Vida, Divulgación medico sanitaria con audio y video. Noticias para vivir mejor. > Dermatología - El cuidado de la piel , alteración de la piel



Nosotros subscribimos los Principios del código HONcode. Compruébelo aquí.



## DERMATOLOGÍA - Exposición al sol y alérgias solares

Última actualización de la noticia: 19/06/2009

Fotografía por: roganjosh

Hay personas con piel sensible o muy sensible que deben extremar la protección a la hora de exponerse al sol. Esta precaución se hace extensiva a cualquier actividad al aire libre y no solo para tomar el sol en la playa o en la piscina... Así hay personas con una extraordinaria hipersensibilidad e intolerancia al sol cuya primera manifestación es urticaria, enrojecimiento y picor en la piel.



Los dermatólogos clasifican las pieles expuestas al sol en seis tipos o fototipos, dependiendo de la facilidad de la piel para el bronceado o para la quemadura. Cuando una piel es más susceptible a quemarse que a broncearse, sería un fototipo bajo. Los fototipos altos, del cuatro o del cinco, serían personas que se queman menos y se broncean con más facilidad. Esto se corresponde con unas características fenotípicas, los fototipos bajos corresponderían a personas de pieles claras, ojos azules y pelo rubio, y los más altos tendrían la piel más morena y el pelo oscuro. Por lo tanto, los fototipos bajos serán siempre más sensibles.

Independientemente del fototipo, tenemos otro grupo de pieles en personas especialmente susceptibles a los daños provocado por el sol: los niños, que son los más sensibles a las radiaciones. Y también podríamos destacar por un lado a las personas que tienen numerosos lunares en su cuerpo, y por el otro a los ancianos, ya que su sistema protector está más mermado.

Una alergia solar no ocurre en todas las personas, aunque su frecuencia es alta, pero en determinados casos su aparición se caracteriza por la presencia de prurito, de un picor clásico, y posteriormente un enrojecimiento, o la aparición de ronchas y pequeñas manchitas rojas en la piel, que suelen aparecer entre los treinta minutos y unas pocas horas después de la exposición al sol. Hay otras alteraciones patológicas por exposición a la radiación del sol, las fototóxicas o fotoalergias, pero que ya entrarían en otro grupo de reacciones patológicas a la exposición solar.

La alergia solar ocurre en determinadas personas, pero la exposición a la radiación ultravioleta, la exposición al sol, tiene dos tipos de efectos: los efectos normales, que todos somos susceptibles de padecer, y los efectos patológicos, que ocurren a quienes sufren de esta alergia.

Centrándonos en los efectos normales, que pueden ocurrirle a cualquier persona, podemos dividirlos también en dos tipos: los inmediatos o a corto plazo, la quemadura, y los crónicos o a largo plazo, que darían paso a la aparición del cáncer de piel, la fotocarcinogénesis y un fotoenvejecimiento, todos ellos relacionados entre sí, ya que la presencia de quemaduras por la imposición de luz ultravioleta, va a determinar la aparición del cáncer cutáneo.

Anteriormente no se habían desarrollado protectores ni había estudios epidemiológicos que relacionasen la exposición solar con el cáncer de piel. Hoy en día se ha llegado a la conclusión que la presencia de quemaduras en la infancia y en la adolescencia son un factor de riesgo determinante en el desarrollo del cáncer de piel en la edad adulta. Hay que tener la mayor precaución en las exposiciones solares intensas y agudas en infancia y adolescencia, y más si van acompañadas de quemaduras, porque multiplican ese riesgo gravemente.

La fotoprotección hay que realizarla en todos los grupos de edad, especialmente en la infancia, pero vigilando ciertas excepciones, como el no aplicar protectores a niños menores de seis meses, por su nivel de absorción. La foto- educación, el hábito saludable ante el sol, se debería llevar a cabo ya desde esa infancia, no parando en la adolescencia, sino para toda la vida, puntualiza el Doctor Agustín Buendía, Profesor Titular de dermatología de la Universidad de Granada.

Hablando de fotoprotectores, la típica crema solar, lo ideal es que sea capaz de defender de las quemaduras, pero también de los efectos a largo plazo. Hay que escoger un filtro que ofrezca protección frente a los rayos ultravioleta del tipo D y del tipo A, que asegure una acción duradera sobre la piel, que sea resistente al agua y al sudor, que tenga una cosmética agradable y presente un índice de protección adecuado a la piel de cada individuo, aunque cuanto más alto, mejor.

Conviene hacer un inciso: no se debe olvidar que la finalidad de la crema fotoprotectora no es prolongar el tiempo de exposición, sino que es un ayudante más para reducir los daños que nos produce el sol. No hay que caer en el error de que si uno se pone la crema solar puede estar al sol más tiempo, sino que ese alguien debe de estar con crema para inhibir los daños todo el tiempo que esté expuesto a ese sol, para evitar al máximo las quemaduras.

Por un estudio realizado por investigadores especializados, se sabe que el cuarenta por ciento de los adolescentes que sufrieron quemaduras habían utilizado un fotoprotector. El problema no es que los protectores sean malos, es que la gente no sabe aplicárselos, se ponen pantallas solares en muy poca cantidad. Hay que aplicarlo media hora antes de exponerse al sol, repetir a los veinte minutos y reaplicar cada hora. La cantidad ideal son dos miligramos por centímetro cuadrado, lo que supone aproximadamente unos treinta gramos por aplicación. Hay que ser generosos con el fotoprotector, y no utilizar el mismo bote del año pasado, porque deben ser consumidos en pocas semanas.

En el embarazo se produce una situación especial, con un aumento de ciertos niveles hormonales, estrógenos, progesterona, y además unos cambios específicos en la piel de la mujer gestante. Estas hormonas estimulan y favorecen la pigmentación cutánea y entre las alteraciones de la piel de la mujer embarazada nos vamos a encontrar con cambios en los lunares en la forma y en un aumento de su número, pero también cambios en la pigmentación y la aparición del melasma, esas manchas extendidas por toda la cara, de color marrón más o menos claro, y un contorno relativamente irregular. Por ello hay que extremar la fotoprotección, que sea muy completa, con sustancias no fotosensibilizantes.

**1 Ficheros de sonido (12:39 mins):**

**Noticias relacionadas:**

Las cremas solares aumentan unas cuatro veces el tiempo de exposición al sol

**Frena la Caída del Pelo**

Tratamientos Capilares a tu Medida. Consulta y 3 Sesiones ahora Gratis.

**Bella Aurora**

La Cosmética Anti-Manchas Cutáneas ¡Elimina las manchas en 6 semanas!

Anuncios Google