

## Ni una duda bajo el sol

Mamen Ruiz Puertas

Algunos de los expertos más destacados de España en dermatología y fotoprotección han hablado con mujerhoy.com para responder a preguntas clave ahora que llega el verano. ¡Cuidate poniéndote en las mejores manos!

### ¿El sol es el máximo responsable del cáncer de piel?

Sin duda, en concreto, los rayos ultravioletas B y C, aunque estos últimos los filtra la capa de ozono que hay en la atmósfera. Pero no siempre aparece el cáncer en las zonas expuestas al sol. Desgraciadamente, este tipo de cáncer es tan frecuente que debe tener más causas. Hay algunas evidencias de que ciertos químicos de la dieta y las radiaciones electromagnéticas, en particular de los electrodomésticos, se sumarían al daño de la radiación solar. Pero queda mucho por investigar.

**Responde: dr. Julián Conejo-Mir, catedrático de Dermatología U. de Sevilla y presidente de la Academia de Dermatología y Venearología (AEDV). Telf.: 955 01 20 00.**

### ¿Cuánto tiempo hay que exponerse para garantizar la dosis idónea de vitamina D?

El sol es necesario para sintetizar la vitamina D y se obtiene, simplemente, con exponernos 10 minutos diarios al sol, con fotoprotección, ya que ningún producto solar cubre al 100% las radiaciones. Sólo deben abstenerse de ponerse al sol por completo las personas con antecedentes de cáncer de piel.

**Responde: dr. Hugo Vázquez, jefe de Dermatología del Complejo Hospitalario Univ. de Santiago de Compostela. Telf.: 981 59 46 82.**

### Al comprar un protector, ¿qué debo tener en cuenta?

En primer lugar, que esté homologado por la Unión Europea y que tenga su sello. También es importante que sea de una casa comercial buena, con garantías. El índice de protección debe elegirse siempre en función del fototipo. Las personas que suelen quemarse no pueden bajar del 30. Las demás, pueden usar entre el 20 y el 30. El tipo de piel también manda. Si es grasa se deben elegir texturas en gel o en loción y si es seca, más fundentes y nutritivas. Y para el cuero cabelludo, también geles o lociones.

**Responde: dr. José Carlos Moreno, jefe de Servicio del Hospital Reina Sofía de Córdoba y presidente electo de la AEDV. Telf.: 957 01 00 00.**

### Aplicándolo bien, ¿cuánto tiene que durar un envase de 200 ml?

Los fotoprotectores deben darse 30 minutos antes de salir al aire libre y repetir la aplicación cada dos horas, si se toma un baño de más de 20 minutos y, especialmente, si al secarnos nos frotamos con la toalla, ya que así se elimina el 80% de la crema. Hay que ser generosos con los fotoprotectores y extender, en cada aplicación, unos 36 gramos para el cuerpo de un adulto (unas seis cucharaditas de café). Como hay que repetir la operación cada dos horas, gastaríamos 200 g al día durante seis horas, es decir, casi un bote diario.

**Responde: dra. Elia Roo, del Hospital Sur de Madrid. Telf.: 91 561 73 11.**

### ¿Los nutri-cosméticos son efectivos para preparar la piel?

Sí, son muy útiles y efectivos, pero por sí solos no bastan y no sustituyen a la cosmética de uso tópico ni a una alimentación saludable. Y hay que tener especial cuidado cuando se habla de fotoprotectores orales, que nunca pueden sustituir a los tópicos, aunque son estupendos a la hora de elevar las defensas de la piel y prevenir el ataque de los radicales libres. Lo adecuado sería combinar la cosmética tópica y la oral. En cuanto al riesgo de sobredosis es imposible, siempre que se ingieran como es debido.

**Responde: dra. Elena de las Heras, del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Telf.: 91 473 07 97.**

### ¿Qué filtros son los más adecuados para evitar alergias?

Los físicos, porque llevan menos ingredientes químicos. Y siempre libres de PABA, que son las sustancias que más alergias provocan. En cuanto a las texturas, no influyen.

**Responde: dr. José Carlos Moreno, presidente electo de la AEDV y jefe de Servicio del Hospital Reina Sofía de Córdoba. Telf.: 957 01 00 00.**

### ¿Qué fármacos pueden causar fotosensibilidad?

Muchas personas toman medicinas para la tensión o el colesterol, pero no se plantean que algunos de estos medicamentos son fotosensibles y producen reacciones alérgicas con el sol. Entre ellos, ciertos antibióticos, antiinfecciosos, antiinflamatorios, diuréticos, retinoides, quimioterápicos y psicotrópicos.

**Responde: dr. Ricardo Ruiz, jefe de la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber de Madrid. Telf.: 91 444 97 97.**

### ¿Qué precauciones hay que tener con los niños y los ancianos?

A los niños menores de un año no se les debe exponer nunca al sol, ni con protección alta. Pasado el primer año, siempre con fotoprotección y educándolos para que usen la ropa. Respecto a los ancianos, no deberían exponerse más que lo imprescindible, ya que son muy sensibles al calor y pueden sufrir deshidratación o un golpe de calor.

**Responde: dr. Hugo Vázquez, jefe de Dermatología del Complejo Hospitalario U. de Santiago de Compostela. Telf.: 981 59 46 82.**

### ¿El sol es bueno para el acné?

Generalmente mejora, porque, en pequeñas dosis, es antiinflamatorio y su acción desecante limita la actividad de las glándulas sebáceas. Eso sí, hay que aplicarse protectores para pieles grasas y mixtas, en textura gel o loción, libres de aceites y no comedogénicos.

**Responde: dra. Rosa del Río, Grupo de Dermatología Pedro Jaén. Tel: 91 431 78 61.**

### ¿Cómo puedo evitar la aparición de manchas?

Usando fotoprotector de índice alto a muy alto. Pero incluso así, a algunas mujeres les salen las manchas en la cara (melasma o cloasma). En su aparición influyen diversos factores: las hormonas del embarazo (a veces también los anticonceptivos), la predisposición genética, junto con la exposición al sol y, a veces, los perfumes de ciertos cosméticos.

**Responde: dra. Rosa Ortega, profesora de Dermatología U. de Granada.**



Foto: Disfruta del sol sin riesgos.