



Cuerpo sano



NO HAGAS SUFRIR A

Tu piel

Si hay algo que debemos cuidar y proteger en verano, es nuestra piel. No cabe duda que el sol es su principal enemigo pero otros factores como el calor, la deshidratación, las picaduras de los mosquitos o el cloro de las piscinas y la arena de la playa pueden también dañarla. Por ello, para tener la piel sana durante estos meses de verano es importante prestar atención a los datos y recomendaciones de los dermatólogos. Con este decálogo saludable podrás evitar sustos durante las vacaciones. **Beatriz G. Portalatín**

¿SIRVE DE ALGO EL 'AFTER SUN'?

Sí y mucho. "El sol es el mayor enemigo de la piel durante todo el año, pero sobre todo en verano", asegura Javier Pedraz Muñoz, dermatólogo del Hospital Universitario [Quirónsalud Madrid](#). No sólo por el aumento de horas de sol al día sino por nuestros hábitos de vida durante esta época. Las quemaduras solares, explica el dermatólogo Ramón Grimalt, aparecen después de unas horas de exposición solar y sus síntomas más comunes son rojez, picor, molestias e incluso dolor. Para tratar las inflamaciones leves, "tomar una buena ducha de agua fría para bajar la temperatura de la piel y después hidratar la zona con un buen after sun y mejor si éste lo metemos en la nevera, ya que [al aplicarlo frío] ayudamos a bajar la temperatura de la piel", afirma M^a José Alonso, dermatóloga del Hospital Torrecárdenas de Almería y Clínica Dermal de Almería. Un remedio natural y muy eficaz es el aloe vera. Para utilizarla solo hay que tomar una parte de la hoja, abrirla y aplicar directamente la sustancia gelatinosa que sale de su interior sobre la parte quemada. Sin embargo, en casos más severos se debe acudir al médico, sobre todo si han salido ampollas o se tiene malestar general en el cuerpo. Por otro lado, recuerda Grimalt, las quemaduras también tienen consecuencias a largo plazo en la piel: "Sobre todo en edades tempranas, aumentan el riesgo de tener un cáncer de piel de adulto".



¿SOY ALÉRGICA A LA LUZ DEL SOL?

Un 10% de la población es alérgica al sol. La más común de todas es la erupción polimorfa lumínica (EPL) y su incidencia es mucho mayor en mujeres. Según explica el dermatólogo Javier Pedraz Muñoz, "la EPL aparece en forma de pequeños granitos que causan mucho picor, y lo hace en zonas que se han expuesto al sol tras un largo periodo de tiempo sin estarlo, por ello aparece sobre todo en los primeros días del verano o de la primavera. **El tratamiento consiste en la aplicación de antihistamínicos o cremas con corticoides y suele desaparecer al cabo de unos días, pero lo habitual es que al verano siguiente reaparezca**", afirma.

Dentro de las alergias al sol, otra patología conocida aunque poco frecuente es la urticaria solar. Aparece especialmente en aquellas donde normalmente no estamos expuestas a los rayos solares durante todo el año como son la espalda, los brazos y el tronco. "Es como una urticaria normal. Su tratamiento habitual es el uso de antihistamínicos y evitar el sol", informa el experto. Además, muchos fármacos producen o agravan una fotosensibilidad previa por lo que conviene conocerlos –lee el prospecto– y evitar la exposición solar en relación con su toma. Así que ante la duda, pregunta.

¿ES MALO DUCHARSE DEMASIADAS VECES?

Si vamos a la playa o a la piscina, es fundamental ducharnos antes y sobre todo, después de salir del agua, para eliminar del cuerpo todo el cloro, salitre del agua del mar y la arena de la playa que podemos tener pegada al cuerpo, y evitar así posibles irritaciones. Con agua sola, es suficiente, es decir, en estos casos no hace falta lavarnos con jabón. Del mismo modo, es aconsejable aclararnos el pelo tras salir del agua y utilizar un champú neutro para no estropearlo. Fuera del contexto de piscinas o de playas, podemos ducharnos, si queremos o si así lo necesitamos más de una vez al día, pero solo una vez debemos hacerlo con jabón. En cuanto a la temperatura del agua de la ducha, siempre tibia ya que el agua caliente reseca mucho la piel. **Aunque lo que realmente incide en la sequedad es el abuso de ciertos jabones. Por ello, son aconsejables los geles y/o jabones neutros o bien con pH ácido (por debajo de siete)**. Si se quiere, también se puede usar la pastilla de jabón de toda la vida (las hay específicas para cuerpo) porque está más concentrada y no contiene tanta agua. Tras la ducha, podemos ayudar a la regeneración del manto lipídico con una crema hidratante de calidad, preferiblemente con aceites vegetales, que deberemos aplicar uniformemente.

¿ES NORMAL QUE ME PIQUE LA PIEL SI HE SUDADO?

Sí, el sudor también irrita la piel. Uno de los problemas más frecuentes y conocidos es **la sudamina: una obstrucción en las glándulas sudoríparas que afecta a los bebés y a los niños pequeños, ya que sus glándulas son más inmaduras**. También afecta a los adultos, aunque en menor medida. El síntoma más común de la sudamina es la aparición de molestos granitos en las zonas de roce, como por los pliegues de las axilas o del hueco poplíteo (en la zona anterior del codo). El tratamiento consiste en aplicar lociones calmantes pero "si el problema no se soluciona con estas en un par de días, es aconsejable acudir al médico", apunta María José Alonso, dermatóloga del Hospital Torrecárdenas de Almería y de la Clínica Dermal de Almería. La urticaria colinérgica, aunque menos frecuente, es otro problema causado por el calor y la sudación del verano. Se trata de una forma de urticaria que afecta sobre todo a personas jóvenes después de realizar ejercicio físico. Aunque el tratamiento de cualquier tipo de urticaria se basa en la aplicación de antihistamínicos, sin embargo en este tipo no haría falta ya que suele desaparecer por sí sola al cabo de media hora o una hora después del ejercicio físico. No obstante, si la reacción es muy fuerte, conviene utilizar algún fármaco o bien acudir a un profesional.



¿Y SI ME COMEN LOS MOSQUITOS?

Son unas de las consultas más frecuentes, y en contra de lo que se pueda pensar, no solo pican a los elegidos: "Pican a todo el mundo, pero las reacciones son diferentes en cada persona", afirma Pedraz Muñoz. Los síntomas más frecuentes son picor insoportable, enrojecimiento e hinchazón. Los pasos a seguir para tratar las picaduras, apunta J. Jesús Hernández, médico de Cruz Roja, son lavar la herida con agua y jabón (la picadura tiene un componente de herida, por ello hay que evitar la posibilidad de infección) y después, para controlar el picor, aplicar frío durante 10 minutos -bien con una compresa fría o con hielo envuelto en un paño-. Es importante evitar rascarse. Si la reacción es muy intensa, añade el experto, se debe acudir al médico para que te prescriba algún fármaco como por ejemplo, algún antihistamínico o aplicar un corticoide, y valore tu caso concreto. **Evitar los mosquitos es difícil, pero puede ser útil adoptar unas medidas físicas de prevención, sobre todo por la noche, como el uso de mosquiteras, evitar encender las luces y protegernos con ropa de manga larga. El uso de repelentes puede ayudar, "aunque no tanto como la protección física", aclara Hernández.** Para proteger a los niños más pequeños es recomendable usar aceite de eucalipto (citrodio); para los más mayores los repelentes que contengan IR3535 y para adultos aquellos que contengan DEET son algo más eficaces que los de icaridina.

¿Y SI ME PICA UNA MEDUSA?

"Realmente no se trata de una picadura en sí sino de una reacción al contacto con la medusa", explica Francisco García Riesco, responsable del Programa de Salvamento Marítimo de la Cruz Roja Española. Los síntomas son inmediatos y pasan por escozor intenso, enrojecimiento, inflamación, y puede incluso formarse en la zona afectada erecciones en la piel llamadas habones.

Ante un contacto con una medusa, lo primero que debemos hacer es acudir al puesto de socorro más próximo. Allí retirarán con pinzas los restos de la medusa, después hay que lavar bien la zona con suero fisiológico (si no tenemos, usar agua salada) y aplicar frío (hielo en un paño) en la herida durante 10-15 minutos. Por último, cubrir con algún paño limpio la zona afectada y estar pendiente durante al menos cuatro horas ya que pueden producirse calambres musculares, cefaleas, mareos, náuseas o malestar general. Además, para las más precabidas, existen una serie de alternativas naturales que pueden adquirirse en parafarmacia. Por otra parte, para conocer el estado de nuestras playas existen diferentes aplicaciones, por ejemplo una de ellas es Guía de Playas, disponible en la web del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

¿ME PUEDEN PICAR MÁS ANIMALES MARINOS?

Otras picaduras frecuentes sobre todo en la zona de Levante son los llamados peces de fondo: pez araña, faneca o el sabirón. "Su hábitat natural es el fondo arenoso, y en este caso somos nosotros los que invadimos su medio y se puede producir una pisada sobre alguno de ellos. Lo que se produciría entonces sería una lesión por espina. Se pueden clavar una o varias espinas en la planta del pie, y en algunos casos con unas perspectivas de infección bastante amplias", explica. Los síntomas pueden ser muy variables: hinchazón, escozor, dolor localizado, etc.

En la curación, hay unas constantes que son la limpieza y la aplicación de frío local para rebajar el nivel de dolor, pero como muy probablemente haya que proceder a la extracción de las espinas de las plantas de los pies, lo mejor es acudir al centro de socorro. Allí, realizarán una primera cura y dependiendo del pronóstico de la herida, bien la curarán directamente o bien habrá que acudir a un centro médico.

¿CÓMO HACER PARA PREVENIR LOS HONGOS VERANIEGOS?

La infección por hongos, sobre todo el denominado pie de atleta es altamente frecuente en verano, porque "hay más fricción, más maderación y sudación", afirma Rafael Ibáñez, dermatólogo del Hospital Universitario La Ribera. Se trata de una infección producida por unos hongos llamados dermatofitos que atacan a los pies, especialmente a los espacios interdigitales, y su principal síntoma es el picor. Para tratarlos, se usan cremas antifúngicas pero además, es imprescindible mantener unos buenos hábitos de higiene que pasan por mantener la piel limpia y seca. Por ello, y para prevenir el pie de atleta, el Dr. Ibáñez recomienda secar muy bien los pies después de lavarlos, no llevar el pie desnudo, usar un calzado adecuado y mantener una buena higiene antes y después de entrar en las piscina.

La cándida es también un incómodo visitante veraniego. "La piel con el sudor y la humedad, se macera y se agrieta, y ello favorece esta afección", explica la dermatóloga María Jesús Alonso. Aparece fundamentalmente en zonas de pliegues como las ingles, las axilas o bien debajo de los senos en mujeres con mucho volumen. Popularmente se conoce como "escocerse". Según apunta la Dra. Alonso, el tratamiento consiste en la aplicación de cremas antifúngicas como por ejemplo, los fármacos ketoconazol y clotrimazol; y en la aplicación de lociones secantes, para aliviar la zona, como lociones de calamina o de sulfato de zinc que poseen propiedades astringentes y absorben la humedad y las secreciones, a la vez que suavizan la piel.



¿CÓMO TRATO LAS HERIDAS Y LAS ROZADURAS?

Las sandalias, las tiras de los bolsos o las asas de las mochilas pueden producir rozaduras y por tanto pequeñas heridas en nuestra piel. "Si se nos ha levantado la piel o la herida ha sangrado es importante lavarla bien y evitar la humedad para que cure rápido y no se infecte", explica Alonso. Por ello, es fundamental mantener la herida seca: duchas sí, pero baños en playas o piscinas no son convenientes con heridas abiertas. Para proteger la herida y evitar las zonas de roces, es aconsejable utilizar apósitos. "Los apósitos hidrocoloides son mejores que las tiritas normales ya que son un poco más grandes y así evitan el roce", afirma la especialista. **Debajo de los apósitos pueden acumularse alguna secreción, por lo que es recomendable cambiarlos con frecuencia. Es fundamental retirarlos por la noche y lavar y desinfectar la herida para que ésta se seque bien.** Cuando son los zapatos los causantes de las rozaduras, el sentido común impera y no debemos volverlos a usar hasta que la herida esté perfectamente curada. Son aconsejables las sandalias con tiras textiles, ya que las telas no suele dañar ni provocar rozaduras.

¿CÓMO ME DEPILO PARA EVITAR DAÑAR LA PIEL?

La depilación tiene un componente irritativo que se agrava en verano. Según recomienda Paz Torralba, directora de los centros The Beauty Concept, si vamos a depilarnos con cuchilla, es importante hacerlo con una crema o jabón específico para ello y nunca depilarnos en seco. Al terminar, aplicaremos sobre la piel una buena crema hidratante. Si nos depilamos con las maquinillas femeninas debe hacerse en seco sobre la piel e igualmente después usar una crema hidratante. Sin embargo, si nos depilamos con cera fría o caliente, al terminar debemos utilizar una crema ácida para así restablecer el pH de la piel. Por otra parte, y en el caso del láser, apunta la doctora Alonso, es importante que la última sesión antes de exponerse al sol se haga un mes antes, lo mismo que con la primera sesión después del verano. El resto de métodos, los marcará la irritación de la piel, pero no hay que exponerse al sol el mismo día de la depilación. **"Es importante antes y después de la depilación mimar la piel con hidratantes, productos suaves y no exponerse al sol nada más depilarse"**, apunta Constanza Bahillo.

¿EL CLORO Y EL SALITRE PUEDEN RESECAR MI PIEL?

El cloro de la piscina produce sequedad en la piel y, por tanto, irritación. Las personas con pieles atópicas son más sensibles al cloro, por lo que es importante que hagan un buen uso de las duchas antes y después del baño y que al llegar a casa se apliquen crema hidratantes. **Existen en el mercado cremas especiales para pieles atópicas que previenen de las irritaciones del cloro, apunta la Dra. Alonso. En el resto de pieles se recomienda igualmente ducharse tras el baño para eliminar todo el cloro.** Mientras que la sal marina tiene propiedades exfoliantes y los baños en agua de mar ayudan a reducir la hinchazón de nuestro cuerpo, la arena de la playa puede ser un factor irritante y causante de infecciones como los hongos. Sin embargo, la doctora nos tranquiliza: "La piel actúa como una barrera protectora por lo que si tienes la piel limpia, hidratada, sin eccemas, no pasará nada". También después del baño en el agua del mar, es básico darnos una buena ducha para retirarnos toda la arena e hidratarnos después. Los productos más aconsejables son en formato gel/crema, y se deben evitar los ácidos (salvo que el médico nos lo diga) y los retinoides.