

ACNÉ, DERMATITIS O ROSÁCEA, ENTRE OTROS:

## El sol y el calor pueden potenciar algunos problemas a la piel, pero es posible prevenirlos

Los especialistas aseguran que entre las 11:00 y las 16:00 horas es primordial no exponerse a los rayos solares. Además, en algunos casos, como en pacientes con lupus o afecciones más comunes, la radiación está contraindicada totalmente.

MANUEL HERNÁNDEZ

Aprovechar los días de verano para utilizar ropa que no cubra todo el cuerpo, ir a la piscina, a la playa, al parque, a un picnic o simplemente caminar durante el día. Todos esos panoramas, en los que la piel se expone directamente al sol, pueden ser perjudiciales si no se toman precauciones, sobre todo en aquellas personas que presentan distintas afecciones a la piel como acné, rosácea, dermatitis, y otras más graves como lupus.

Pero no todos se ven afectados de la misma manera.

Claudia Moreno, dermatóloga de Clínica Indisa, afirma que "las personas que tienen alguna enfermedad de la piel, como acné, rosácea o dermatitis, pueden manifestar algunas condiciones de exacerbación frente al calor y, por ejemplo, aquellas con lupus pueden exacerbar su condición por la radiación ultravioleta".

Coincide Natacha Quezada, dermatóloga de UC Christus, quien explica que enfermedades como psoriasis o dermatitis atópica generan una resequeidad en la piel y con el verano se agudizan: "Con el calor, el agua de tu piel se va a evaporar más, por lo tanto el sintoma va a ser peor. Te vas a agravar de la psoriasis, te vas a agravar de la der-

matitis atópica por el simple hecho del calor".

Frente a eso, dice, "hay que humectar la piel con sustancias hidratantes y que sea neutra. De mañana y de noche".

### Medidas según la gravedad

Fernando Valenzuela, dermatólogo de la Clínica U. de los Andes, clasifica a los pacientes con enfermedades de piel en tres grupos según su nivel de cuidados para protegerse del sol.

En el primer grupo, que incluye enfermedades como lupus, dermatomiositis, porfiria y la rosácea, advierte que "hay que evitar el sol completamente porque van a aumentar la severidad de las enfermedades o incrementar exponencialmente el riesgo de cáncer de piel". En esos casos recomienda "protección solar muy intensa y por supuesto medidas físicas de fotoprotección como sombra, gorro, gafas y ropa cubriendo el cuerpo".

Valenzuela detalla que hay un segundo tipo de enfermedades, como el acné, la dermatitis seborreica (caspa) y la micosis (hongos) en las que inicialmente la exposición al sol pareciera generar una leve mejoría de esas patologías. Sin embargo, "después se genera un efec-

to rebote y con el tiempo vuelven a salir las lesiones incluso con más potencia que antes".

Por último, el especialista de la Clínica U. de los Andes incluye en una última clasificación a otras enfermedades como la dermatitis atópica, el vitiligo y la alopecia areata. En este tipo de patologías, el sol es beneficioso, ya que "disminuye la inmunidad local y hace reducir su severidad". Pero como el cuerpo humano no es capaz de filtrar los diversos tipos de radiación, afirma que lo más recomendable es "filtrar esas radiaciones en las máquinas de fototerapia, así los pacientes se exponen a la radiación que los beneficia sin que eso signifique que aumente el riesgo de cáncer de piel".

Además, al estar al sol, Natacha



antihistamínicos para el manejo de los brotes". Además, reitera, "siempre es importante el cuidado de la piel con productos como sustitutos de jabón y cremas emolientes (hidratantes) para proteger y evitar estos brotes".

### Protegerse sin aislarse

El dermatólogo Fernando Valenzuela explica que todas estas medidas "no tienen que hacer que cambie nuestro estilo de vida o que nos privemos de cosas tampoco. Pero por supuesto podemos maximizar la protección solar". Y recalca que es muy relevante protegerse, ya que la piel no está preparada para recibir la cantidad de radiación solar a la que se exponen las personas durante su vida: "Por mucho que nosotros tengamos mecanismos de regulación, no son suficientes. Y el sol que uno toma hoy va a ser el sol que va a producir cáncer de piel en 30 o 40 años más, porque se producen mutaciones genéticas que son lentas en dar síntomas".

Coincide el dermatólogo de la Clínica Alemana Roberto Valdés, quien precisa que además de tomar las medidas de fotoprotección, debe evitarse el sol en "los horarios de mayor radiación", que son entre las 11:00 y las 16:00 horas.