

EL VERANO EMPEORA ENFERMEDADES DE LA PIEL

LAS ALTAS TEMPERATURAS, EL SOL Y LA HUMEDAD SON FACTORES QUE FAVORECEN LA AGUDIZACIÓN DE ALGUNAS ENFERMEDADES DE LA PIEL DURANTE EL VERANO. ACÁ TE CONTAMOS CUÁLES SON Y CÓMO PODER PREVENIRLAS O AMINORAR SUS EFECTOS.

La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo y el que se encuentra más expuesto a un sin número de agentes externos, sobre todo durante el verano. El sol, la playa, la piscina, el cloro, la humedad y aumento de la sudoración son algunos de ellos y los principales responsables de provocar alteraciones y agudizar enfermedades de la piel en este periodo.

Paula Molina, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada, es clara en señalar que todos los tipos de piel están expuestas a sufrir los estragos que provocan ambientes húmedos y calurosos, aunque las sensibles o aquellas que presentan algún tipo de patología son mucho más vulnerables. "El sudor irrita provocando aumento de picazón en las más secas, mientras que el acné, los cuadros de eczemas y la seborrea del cuero cabelludo afecta a las personas con piel grasa debido a la mayor estimulación que sufren las glándulas sebáceas con las altas temperaturas".

En este sentido, las dermatitis, manchas o la rosácea son algunas de las enfermedades que se agudizan en esta época y requieren de cuidados especiales. Asimismo, las picaduras de insectos, los hongos y las mismas quemaduras solares son problemas dermatológicos que aumentan su prevalencia en este tiempo, por lo que los cuidados y la prevención en todos los casos son claves para evitar complicaciones.

ACÁ TE EXPLICAMOS ALGUNAS DE ELLAS:

- **Manchas solares o melasma:** La hiperpigmentación generada por la exposición al sol puede aparecer o empeorar en verano. Hay varios tipos de manchas, siendo las más comunes las de color blanco, producidas por un tipo de alergia al sol, además de los lentigos solares, que son de color oscuro y formas irregulares. "Hay que vigilar las zonas del bigote, las mejillas y la frente, ya que son las más afectadas y -en muchos casos- las manchas pueden persistir después del verano. Existen tratamientos despigmentantes dermatológicos que consiguen atenuarlas

y hasta eliminarlas en algunos casos, por lo que la recomendación es siempre acudir con el especialista", añade la farmacéutica.

- **Rosácea:** Esta afección se caracteriza por la inflamación de los vasos sanguíneos de mejillas y nariz, provocando el enrojecimiento de esas zonas y, en algunos casos, la generación de granos muy similares a los del acné. Molina señala que aunque esta patología no tiene cura, si existen tratamientos y consejos que permiten controlarla y reducir las molestias en esta época. "Es necesario ducharse después de nadar en el mar o la piscina, además de aplicarse una crema hidratante o emulsión especializada -junto con el protector solar- para reducir el enrojecimiento y calmar la sensación de la calor por la inflamación".

- **Dermatitis seborreica:** Se da por el enrojecimiento y la formación de escamas en algunas zonas grasosas de la piel como la cara, el pecho, el cuero cabelludo o la espalda. "Se sabe que está relacionada con la actividad de las glándulas sebáceas, que aumentan con las altas temperaturas, además de los cambios en la barrera cutánea. En este caso, la sudoración y los componentes químicos de las piscinas podrían contribuir a una agudización de esta afección", indica.



- **Picaduras:** Las más comunes son las de insectos o medusas cuando se visitan las playas. Para ambos casos, siempre es recomendable usar repelentes en cremas o spray y, por supuesto, alejarse de zonas húmedas o costeras donde abundan. La farmacéutica recomienda que de producirse una picadura de medusa "hay que limpiar la zona con suero fisiológico y acudir inmediatamente a un centro asistencial para que reciba tratamiento. Hay que evitar tomar acciones como quitar los agujones, enjuagar con agua de mar, orina o agua dulce y no aplicar ninguna sustancia en la zona de la picadura, tampoco frotar la zona con una toalla, porque puede empeorar el cuadro".

- **Hongos:** Con el calor y la sudoración las prendas de ropa y el calzado retienen humedad que, junto con un debilitamiento de la barrera lipídica de la piel, configuran el escenario perfecto para la aparición de hongos. Dependerá del tipo y la zona los síntomas que provoquen, aunque uno de los más comunes en esta época son aquellos que aparecen en los pies y sus uñas. Para evitar su contagio, los especialistas recomiendan no andar descalzo alrededor de lugares como piscinas o duchas públicas, evitar meter los pies por mucho tiempo en agua caliente - ya que los macera y facilita la penetración del hongo -, y secar cuidadosamente los pies luego de lavarlos o estar mucho tiempo en el agua.

Asimismo, Molina hace hincapié en las quemaduras solares, ya que son de las más comunes y de más fácil prevención. "Como todos los días del año, es fundamental la aplicación de un fotoprotector (repetiéndola cada dos horas) y no exponerse directamente al sol entre las 11 y 16 hrs. Si bien los efectos de éstas son pasajeros, las consecuencias que pueden traer a largo plazo incluyen el envejecimiento prematuro y el cáncer de piel". Cuando una de éstas ya se ha producido, la farmacéutica recomienda aplicar lociones con aloe vera que ayudarán a calmar los dolores y molestias de forma más rápida hidratando la piel.

La especialista enfatiza que uno de los consejos más importantes para mantener el bienestar de la piel en la época estival está en la hidratación y alimentación. "No se debe olvidar aplicar lociones hidratantes, sobre todo después de cada ducha -y antes de acostarse- y en zonas más secas como talones, codos y rodillas; beber abundante agua (por lo menos, dos litros durante el día) y mantener una alimentación saludable, aprovechando el consumo de frutas y verduras frescas", comenta.

Finalmente, si no se tomaron las precauciones del caso y uno de estos problemas aparece, la clave está en recurrir a un médico especialista para que entregue un tratamiento seguro y eficaz. "Sin la atención dermatológica, algunas de estas afecciones podrían volverse crónicas, generando un problema mayor para el bienestar de la piel", recalca Molina.