

## UNIDAD DE DERMATOLOGÍA



# HPS

Diagnóstico  
y Tratamiento Integral

La Unidad de Dermatología se ocupa de todos los trastornos de la piel, así como de los métodos para la prevención, preservación o recuperación de la normalidad cutánea.

928 49 99 00  
HPShospital.com

La consulta de ➔ Dr. Néstor Santana

Especialista en Dermatología de Hospital Perpetuo Socorro

El sol es un calmante natural de la inflamación crónica de la piel y es el activador de una de las principales rutas metabólicas para la creación de vitamina D en nuestro cuerpo, por lo que es recomendable la exposición solar con precauciones. Hay que personalizar la relación de cada uno de nosotros con el sol.



El dermatólogo Néstor Santana explica los beneficios del sol y cómo debemos protegernos.

## «Debemos mantener una relación saludable con el sol»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— **¿Se habla mucho de los riesgos de la exposición solar, pero ¿cuáles son sus beneficios?**

— El sol es un calmante natural de la inflamación crónica de la piel por lo que se usa como parte del tratamiento en enfermedades como el eczema o la psoriasis. Además de su efecto térmico y psicoestimulante es el activador de una de las principales rutas metabólicas para la creación de vitamina D en nuestro cuerpo. Por todo ello es recomendable la exposición solar con precauciones. Debemos mantener una relación saludable con el sol.

— **¿Todas las pieles y personas son iguales ante el sol, qué circunstancias y/o patologías deben tenerse en cuenta?**

— Hay que personalizar la relación de cada uno de nosotros con el sol, para lo que el dermatólogo debe tener una visión integradora de todos los aspectos del paciente, incluidas sus preferencias cosméticas, para poder emitir las mejores recomendaciones. Se debe de atender al fototi-

po del paciente (color de piel y facilidad ante la quemadura solar y bronceado), antecedentes personales o familiares de cáncer de piel, posibles enfermedades que se puedan exacerbar con exposición solar como el lupus, así como enfermedades de hígado o riñón, ya que la vitamina D comienza a formarse en la piel, pero termina de activarse estos otros dos órganos.

— **¿En qué debemos basarnos a la hora de escoger un fotoprotector?**

— El primer aspecto a tener en cuenta en nuestro fototipo, para ello se tiene en cuenta nuestro color de piel y si nos bronceamos o quemamos. Después tenemos que tener en cuenta nuestros hábitos: si hacemos deporte usaremos fotoprotectores que no piquen en los ojos, pero si lo usamos a diario podremos optar por otros que incorporen algo de color o maquillaje. Si tenemos antecedentes de cáncer cutáneo podríamos usar fotoprotectores con enzimas reparadoras del daño celular. En la elección no sólo debemos basarnos en si

nuestra piel es más clara u oscura sino también en el tipo de formulación (existen aerosoles, geles, cremas o lociones) que nos resulte más cómoda para facilitar las necesarias reaplicaciones.

— **¿Y cómo debemos utilizarlos de forma adecuada y protegernos correctamente?**

— Las recomendaciones establecidas que el fotoprotector tiene que aplicarse cada dos o tres horas. Con nuestro ritmo de vida esto no suele ser fácil. Para no tener que seguir una reaplicación demasiado frecuente se recomiendan fotoprotectores con factores altos y con cosméticas agradables en la piel. Los fotoprotectores espesos y las caras blancas tras la aplicación del fotoprotector son hoy en día perfectamente evitables. Si tenemos unos niveles por debajo de los deseables de vitamina D, basta con que expongamos áreas de piel amplias como la espalda o los brazos durante unos 10 minutos al sol. Siempre atendiendo a nuestro tipo de piel y evitando quemarnos.

### La quemadura

■ La quemadura solar se ha relacionado con el cáncer de piel y hay que evitarla. Los niños son especialmente sensibles a la radiación solar. Algunos estudios apuntan que hasta el 80% del daño que acumulamos en toda nuestra vida se produce en edades pediátricas. Tampoco es fácil una relación saludable ya que mucha gente no toma el

sol, que evite que nuestra piel se quemara con un fotoprotector adecuado, moderada durante todo el año, que nos aporte la suficiente cantidad de vitamina D y nos permita disfrutar de nuestra vida tanto haciendo el deporte que nos apasiona, como durante unas merecidas vacaciones o dando un paseo familiar por la playa.

en todo el año y durante las vacaciones —cuando más radiación suele haber— quiere broncearse, lo que para algunos fototipos en tan poco tiempo resulta imposible, quemándose. Y esto lo se repite cada año. Con ello vamos acumulando daño en la piel, que tiene memoria. Ante ello el dermatólogo busca promover una relación saludable con el