Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan en la diana lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

El cáncer de piel

El diagnóstico precoz es fundamental para conseguir la curación, por lo que ante la duda siempre es necesario consultar con un especialista

LA PROVINCIA

El sol desempeña un papel importante en la salud de las personas, pero una exposición inadecuada puede causar alteraciones importantes en la piel que ocasionan graves enfermedades. Cada vez más, tenemos datos de estudios recientes que, aunque confirman los beneficios de tomar el sol en dosis moderadas, hablan sobre las complicaciones y los riesgos de hacerlo de forma excesiva.

"Se cree erróneamente que las horas de sol no se acumulan pero la radiación solar provoca daños permanentes en la piel y las lesiones se van acumulando, produciendo una modificación del comportamiento celular e incluso llegando a generar enfermedades", explica la doctora Nieves Jiménez Baquero, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre los riesgos que la exposición excesiva a la radiación ultravioleta (UV) tiene para la salud se encuentran las quemaduras solares y otras alteraciones cutáneas, que oscilarían desde el enrojecimiento de la piel a la formación de ampollas. Esta circunstancia está relacionada con los cánceres de piel, en los que la radiación UV es causa de varios tipos de tumores cutáneos malignos no melanocíticos y el melanoma cutáneo maligno, un cáncer muy grave que puede aparecer muchos años después de una exposición excesiva a la luz solar.

En este sentido, las cabinas bronceadoras son especialmente peligrosas ya que, además de producir un significativo incremento del envejecimiento cutáneo, aumentan el riesgo de cáncer de piel. De hecho y desde el año 2010, son consideradas cancerígenas por la OMS.

En este ámbito, el diagnóstico precoz es fundamental para conseguir la curación por lo que ante la duda siempre es necesario consultar con el especialista. Así pues, "hay que desterrar la idea de que si un lunar no me molesta no hace falta revisarlo y estar atentos existen diferentes signos de alarma que deben hacernos consultar, como asimetrías, bordes irregulares, color variado, diámetro mayor de seis milímetros, pique o sangre, tenga una superficie brillante, se encuentre prominente o parezca una herida no cicatrizada y cualquier evolución o cambio de aspecto", asegura la doctora Jiménez Baquero. Realizarse una autoexploración de la piel y los lunares del cuerpo cada pocos meses y acudir al dermatólogo anualmente son dos fórmulas más que recomendables ante el riesgo de padecer cáncer de piel además del uso de fotoprotectores todos los días y evitar la exposición en las horas centrales del día. Esta autoexploración es conveniente realizarla estando desnudos frente a un espejo para revisar todo el cuerpo incluyendo el cuero cabelludo, las plantas de los pies y los espacios interdigitales.

Los problemas de salud relacionados con la exposición a la radiación ultravioleta (UV), y en particular los cánceres de la piel, están aumentando en muchos países, fenómeno en el que hay una clara participación del aumento de la exposición a la luz solar. La mayor parte de la exposición a la luz UV a lo largo de la vida tiene lugar en la infancia, cuando el riesgo de quemadura es más elevado. Por consiguiente, la protección de los niños frente a la radiación ultravioleta es especialmente importante.

Así pues tampoco es verdad que los adultos son más vulnerables al sol que los niños, todo lo contrario. La piel de los niños presenta menos defensa ante el sol porque todavía no tienen la capacidad de generar melanina. Igualmente, los ojos de los niños también son más sensibles al sol al no presentar la maduración suficiente, concluye la especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

Doctora Nieves Jiménez Baquero, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro. | LP

Consejos sobre protección

Existen una serie de pautas que de cumplirse adecuadamente ayudan a que la exposición solar no suponga ningún problema para la salud.

- Usar ropa de protección solar.
- Buscar la sombra en horas de radiación ultravioleta más intensa, como entre las 12.00 y las 16.00 horas.
- Usar sombrero y gafas de sol adecuadas.
- Utilizar crema solar con factor de protección adecuado. Es importante recordar zonas que a veces olvidamos como orejas, labios y bordes alrededor de la ropa.
- Asegurarse un buen nivel de hidratación.
- Evitar exponerse al sol si se toma medicación que modifique la fotosensibilidad (por ejemplo, ibuprofeno, furosemida, alprazolam, naproxeno o metotrexate, entre otros).