



En 10 preguntas

Dr. Tomás Toledo Jefe de Servicio de Dermatología de los hospitales Quirónsalud Infanta Luisa y Quirónsalud Sagrado Corazón, en Sevilla

«Debemos abandonar la idea de que ‘ponerse rojo’ es normal. No lo es»

Belén Tobalina. MADRID

1. ¿Qué hay que hacer para cuidar la piel más allá de cuando estamos en la tumbona?

La protección solar no debe limitarse a la playa o la piscina. Gran parte de la radiación ultravioleta que recibe nuestra piel se acumula durante actividades cotidianas como caminar por la calle, conducir, hacer deporte, trabajar al aire libre o sentarnos en una terraza. Muchas personas creen que el daño solar ocurre únicamente durante las vacaciones, pero la realidad es que el principal problema suele ser la suma de pequeñas exposiciones repetidas a lo largo de los años. La prevención no consiste en evitar el sol por completo, algo imposible en un país como España, sino en aprender a relacionarnos con él de forma inteligente.

2. Muchas personas solo se ponen fotoprotección cuando van a tomar el sol. ¿Qué porcentaje de cánceres de piel se producen

porno echarse crema protectora más allá de cuando estamos tumbados tomando el sol?

No existe una cifra exacta, pero gran parte del daño solar responsable del cáncer cutáneo procede de exposiciones repetidas durante décadas. La cara, las orejas, el cuello, el cuero cabelludo o las manos son zonas que reciben radiación todos los días del año y precisamente son las áreas donde con más frecuencia aparecen los tumores cutáneos. La piel tiene memoria. Por eso insistimos tanto en la protección diaria. Muchas personas son muy cuidadosas durante 15 días de vacaciones y después pasan el resto del año sin ningún tipo de protección. Desde el punto de vista dermatológico ocurre justo al revés: las exposiciones cotidianas tienen una enorme importancia.

3. ¿Cada cuánto tiempo hay que ponerse la crema solar?

Conviene utilizar fotoprotectores de amplio espectro, reaplicarlos cada dos horas y complementar la protección con ropa adecuada,

sombreros y búsqueda activa de sombra. Ningún protector solar debe utilizarse como excusa para permanecer más tiempo al sol.

4. ¿Al volver a casa habría que echarse un aftersun o solo si nos hemos quemado?

El aftersun puede aportar hidratación y sensación de alivio, pero no es imprescindible ni nada especial. En la mayoría de los casos una buena crema hidratante resulta suficiente para restaurar la función barrera de la piel. Lo importante es evitar las quemaduras solares, ya que, especialmente durante la in-

fancia y la adolescencia, aumentan significativamente el riesgo futuro de melanoma, que es uno de los tipos más peligrosos de cáncer de piel. Debemos abandonar la idea de que «ponerse rojo es normal». No lo es. Y teorías como el «callo solar» son una tontería sin fundamento científico alguno.

5. ¿Cuál sería la rutina diaria antes de salir de casa y al volver?

Por la mañana recomendaría una limpieza suave, hidratación adaptada al tipo de piel y un fotoprotector SPF 30 a 50 de amplio espectro. Por la noche basta una limpieza adecuada y aplicar después una crema hidratante. No es necesario complicarse con rutinas interminables. La clave es la constancia. Una rutina sencilla mantenida durante años produce mejores resultados que tratamientos complejos realizados de forma esporádica.

6. ¿Es recomendable ponerse una mascarilla a la semana?

La industria cosmética a veces transmite la sensación de que ne-

cesitamos una gran cantidad de productos para cuidar la piel, cuando la realidad es mucho más sencilla. Protección solar, no fumar, limpieza adecuada e hidratación son los pilares fundamentales para la inmensa mayoría de las personas. Además, no debemos olvidar la importancia del sueño, la alimentación equilibrada, la actividad física o, insisto, evitar el tabaco. Todos ellos influyen notablemente en el aspecto y la salud de la piel.

7. ¿Qué daña más la piel: el salitre o el cloro?

Ambos pueden producir sequedad. El cloro suele ser más irritante en personas con dermatitis atópica o pieles especialmente sensibles, mientras que la sal marina favorece la deshidratación de la superficie cutánea. Ducharse tras el baño, usar productos de higiene suaves y aplicar una crema hidratante suele ser suficiente para minimizar los efectos del mar y del cloro.

8. ¿Cómo evitar los granitos por el uso de la fotoprotección?

Hay fotoprotectores para pieles grasas, acnéicas o con tendencia a desarrollar imperfecciones. Existen formulaciones oil free, no comedogénicas y con acabados extremadamente ligeros. También ayuda realizar una adecuada limpieza facial al final del día para eliminar restos de producto y sebo.

9. A la vuelta del verano, ¿es recomendable algún cuidado?

Es un momento excelente para revisar la piel. Muchas personas observan la aparición de manchas nuevas, lesiones ásperas o cambios en lunares tras los meses de mayor exposición solar. La consulta dermatológica permite identificar lesiones precancerosas como las queratosis actínicas, cánceres cutáneos iniciales o melanomas en fases muy precoces.

10. ¿Algún cuidado para el cabello durante el verano?

Es recomendable usar sombreros o gorras en exposiciones prolongadas, aclarar el cabello tras el baño y emplear productos hidratantes en caso de sequedad o fragilidad capilar. Hay que recordar que el cuero cabelludo también puede desarrollar cáncer de piel. Afortunadamente, cuando se diagnostica de forma precoz, tenemos tratamientos altamente eficaces, como la cirugía de Mohs para carcinomas basocelulares y escamosos. Esto es importante en áreas como la nariz, los párpados, los labios o las orejas, donde cada milímetro de tejido cuenta. Cuanto antes detectamos un cáncer cutáneo, más sencillo suele ser su tratamiento.



Las áreas donde más se dan los tumores de piel son la cara, las orejas, manos, cuello o cuero cabelludo»

KIKO HURTADO

