

## DERMATOLOGÍA

# Prevenir las alteraciones dermatológicas en verano

Los niños pequeños y las personas mayores tienen mayor riesgo, ya que su sistema está más inmunodeprimido y sus defensas son menores

Salud | 03/08/2012 - 11:22h

Redacción Vivirmejor.com.- Con la llegada del calor cambiamos nuestros hábitos y podemos acusar las consecuencias en la piel. El profesor Pablo Umbert, jefe del servicio de dermatología del Hospital Universitari Sagrat Cor y director del Instituto Pablo Umbert en la Clínica Corachán de Barcelona, explica que además hay personas de mayor riesgo como los niños pequeños y las personas mayores, ya que su sistema está más inmunodeprimido y sus defensas son menores.

## El sol

El sol es un factor de riesgo ya que ponerse rojo implica que se ha producido una quemadura, y como el núcleo de la célula tiene memoria, con el tiempo los problemas de quemaduras se irán acumulando y pueden derivar en una problemática de mayor gravedad. Tomar el sol debe hacerse de forma progresiva, tal y como explica el doctor Pablo Umbert. Hay que evitar las horas de mayor radiación solar que van de las 12 a las 16 horas. Además, hay que adquirir hábitos típicos de los europeos como bañarse a partir de las cinco de la tarde. Por lo que se refiere a las personas mayores, si toman medicamentos, deben leerse bien el prospecto y saber si son fármacos fotosensibles porque a veces los diuréticos o algunos medicamentos para la epilepsia pueden provocar erupciones en la piel con la acción del sol.

## Cuidado con las plantas

El doctor Pablo Umbert añade a la lista de posibles factores agresivos para la piel determinadas plantas como las higueras, los ajos o las algas de los ríos. Son plantas que producen fitofotodermatitis: en la piel aparecen ampollas y si se infectan se desarrolla un cuadro que alarma al paciente. Estas urticarias se solventan con un antihistamínico, pero cuando duran muchas semanas y se cronican, hay que activar un protocolo porque puede tratarse de una enfermedad que deberá ser tratada por el médico.

## Protección del cabello

Si tenemos un cabello sano no debemos preocuparnos, pero cuando lo tenemos fino y delgado sí que tenemos que extremar su cuidado. El doctor Pablo Umbert recomienda, por ejemplo, el uso de gorros de natación para sumergirse en piscinas y, así, evitar la afectación del cloro.

## Picaduras

Las picaduras de insectos suelen ser consulta médica cuando se complican. En el caso de las picaduras de medusas, hay que efectuar una labor de prevención e intentar reconocerlas y saber cuál es el estado del agua del mar en este sentido. Una vez atacados por una, lo que debemos hacer es aplicar agua de mar, no dulce, y ejercer un rascado a contrapelo para sacar los parásitos de la piel. Tras esto, es necesario aplicar una crema corticoidea y luego un filtro solar, tal y como indica el doctor Pablo Umbert.

## Botiquín

El botiquín para las vacaciones por lo que se refiere a alteraciones dermatológicas, debe llevar una crema corticoidea porque es capaz de mitigar las inflamaciones de la picadura. También hay que disponer de antisépticos, antidiarreicos, filtro solar, gafas de sol y gorra.

*La información proporcionada ha sido planteada para apoyar, no reemplazar, la relación directa que existe los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico. Si tiene problemas de salud, consulte a su médico*