



tante estables y no experimentan desarrollo posterior. No es así en el caso de los nevos grandes, más de 20 centímetros, en los que puede haber afectación asociada del Sistema Nervioso Central. Estos nevos grandes requieren de tratamiento quirúrgico no sólo por sus efectos estéticos, sino por el riesgo de transformación en tumores malignos.

CUIDADO CON LOS LUNARES ASIMÉTRICOS

Los nevos nevocelulares adquiridos aparecen en la infancia y adolescencia, son del tamaño de una lenteja, de color pardo o marrón, y a lo largo de los años pueden crecer un poco en anchura y en altura. Casi todos los adultos tenemos alguno o algunos nevos. Pero hay que distinguir dos for-

Los nevos son un marcador de riesgo de la aparición del melanoma, por lo que hay que vigilarlos

en 4 palabras

LO QUE AYUDA UNA CEBOLLA

A pocas hortalizas se les atribuye tantas propiedades medicinales como a la cebolla, tan capaz de hacernos llorar como de aliviar la tos de un resfriado o cortar una inoportuna diarrea. Buena parte de su éxito en la medicina tradicional se debe a su composición, rica en minerales, vitaminas B, C y D, compuestos sulfurados y, como se ha descubierto recientemente, antioxidantes de la familia de los flavonoides como la quercetina, además de compuestos antialérgicos y bactericidas. Su contenido en todos estos compuestos hace de la cebolla un producto natural útil para combatir procesos infecciosos del tracto respiratorio, estimular el apetito, controlar la hipertensión, eliminar lípidos o mantener a raya el colesterol. No obstante, su principal uso es el alivio de la tos. Su esencia, de facultades lacrimógenas, se propaga en el aire cuando se corta o desmenuza, lo que ayuda a expulsar las secreciones mucosas.



OJO CON LOS ANTISÉPTICOS

Para desinfectar una herida solemos recurrir al uso de antisépticos, no obstante, este uso no siempre es el más adecuado. Por definición, un antiséptico es un producto citotóxico, es decir, destruye células. Tras una herida sigue la cicatrización, la agregación de diferentes tipos de células para taponarla de forma natural. El antiséptico interfiere en esta acción y la retrasa, y muchos de ellos se inactivan en contacto con materia orgánica. Por ello, salvo que sea una herida grave, mejor recurrir al jabón y al agua para prevenir una infección.

PLATA EN LAS HERIDAS

Para heridas infectadas o con muchas probabilidades de estarlo, pueden emplearse apósitos que incorporan moléculas de plata, útiles para combatir multitud de gérmenes. La ventaja frente a los antibióticos de uso tópico es que no causan efectos secundarios ni resistencias y sólo destruyen bacterias. La plata de estos apósitos es efectiva en cualquier lesión independientemente de su origen o su causa. De hecho, se emplean en quemaduras, heridas quirúrgicas y crónicas, como las úlceras debidas al roce o a la presión.



Susanna Puig, DERMATÓLOGA

“El sol brilla, la imprudencia quema”

Susanna Puig es investigadora de los factores genéticos y del tratamiento del melanoma maligno. Desarrolla su labor científica y asistencial en los servicios de Dermatología y Genética del Hospital Clínico de Barcelona.

mas: los normales y los displásicos atípicos. Los normales son de forma simétrica, límites regulares y netos, pigmentación homogénea, tamaño de 5-6 milímetros, y con tendencia a la involución y disminución numérica a partir de los 30 años. Los displásicos son de mayor tamaño, forma asimétrica, límites irregulares, pigmentación poco homogénea, y sin tendencia a la involución. Incluso pueden aparecer nuevos a partir de los 30 años.

La importancia de todos estos nevos radica en que constituyen un marcador de riesgo del melanoma. Si hay muchos nevos normales, o varios atípicos, se incrementa el riesgo de melanoma. Por eso, estas lesiones requieren vigilancia y en ocasiones resección profiláctica de las lesiones muy atípicas. La protección solar es importante en todos los casos. ◀

¿Qué es el agujero de la capa de ozono? Cuando el oxígeno de la atmósfera recibe la radiación solar reacciona formando ozono, una molécula que se crea y se destruye de forma natural en la estratosfera formando algo parecido a una capa. La actividad industrial humana está destruyendo más ozono del que el sol es capaz de sintetizar. Aparecen entonces los ‘agujeros’ que no son tales, sino una reducción del espesor de la capa.

¿Cuál es la función biológica del ozono? La capa de ozono actúa como filtro natural de la radiación ultravioleta, de forma que sólo permite el paso de rayos UVA y una pequeña proporción de otras formas. La disminución del 1% del ozono estratosférico coincide con el aumento del 1,5% del número de melanomas y cataratas. Un exceso de radiación ultravioleta se asocia también con el envejecimiento de la piel. Los labriegos o pescadores que han pasado su vida al sol tienen la piel de la cara mucho más arrugada.

¿Cómo protegerse? El sol brilla, la imprudencia quema. Del mismo modo en que uno se moja sin ‘tomar la lluvia’, también expone su piel al sol sin necesidad de tumbarse en la playa. Las mejores precauciones son cubrirse la cabeza, llevar gafas de sol, vestir ropa filtradora de rayos ultravioletas [cada vez hay más modelos en el mercado], y aplicarse cremas de manera uniforme por toda la piel que quedará expuesta al sol, unos 30 minutos antes de la exposición, para dar tiempo a que se absorba.

¿Todos tenemos el mismo riesgo de desarrollar un cáncer de piel? Hay que identificar el riesgo de melanomas por medio de una historia familiar [antecedentes en familiares cercanos]. Por otro lado, un tipo de piel claro con coloración rubia o pelirroja en el cabello o los ojos claros, una piel que presente abundantes lunares [más de 100 en adultos y más de 50 en niños], exige tomar mayores precauciones.



Quien avisa no es traidor...

CUBATAS ENERGÉTICAS. La combinación de alcohol y bebidas energéticas es cada vez más común. Los más jóvenes conocen de sobra sus efectos: reducen la sensación de sueño y cansancio, de dolor de cabeza, de debilidad, de boca seca e incluso de coordinación motora. Pero objetivamente no es así. La descoordinación motora se acaba haciendo evidente y aparece una notoria merma de la capacidad de decisión, ya que la combinación afecta a una parte importante del cerebro, la corteza pre-frontal. De aquí surge la falsa sensación de control, es decir, la persona no percibe su estado real de embriaguez. Esta supuesta e incierta ventaja ha hecho que se extienda rápidamente el consumo de ‘combinados energéticos’.

Uno de los mayores riesgos de su consumo son los accidentes de tráfico. Los conductores bebidos son peligrosos no sólo porque sus reacciones se retrasan y tienen la coordinación afectada, sino porque su capacidad de evaluar los riesgos está también alterada.

