

# PIEL: protegida en verano y cuidada en otoño

El otoño es la época más apropiada para rehidratar, revitalizar y rejuvenecer la piel, castigada después de los excesos del verano

No cierran por vacaciones ni en verano ni en otoño. Los dermatólogos no saben lo que es tener la sala de espera vacía. La razón no es otra que la concienciación, cada vez mayor, de la sociedad por el cuidado y el tratamiento de la piel antes y después de su exposición al sol. Proteger la piel ha dejado de ser una consigna exclusiva para el verano. De hecho, el otoño es un momento propicio para realizar una visita anual a este especialista y someternos a tratamientos que borran las consecuencias de la excesiva exposición al sol durante los meses de calor, como nuevas manchas y arrugas.

El sol del verano castiga la piel, pero ¿hasta qué punto? Una exposición imprudente a la luz solar durante las vacaciones basta para dejar huellas no deseadas en la piel. Es frecuente que en octubre las consultas de dermatología experimenten un repunte. El motivo principal son los rebrotes de manchas en la piel en personas que ya las tenían. Las más típicas son el lentigo y el melasma. En el primer caso, aparecen manchas redondeadas, en forma de estrella, fundamentalmente en los hombros y la parte alta de la espalda. El melasma, también llamado cloasma o baño de la embarazada, es una mancha de color oscuro pardo, que aparece en la frente, las mejillas y la zona del labio superior, y se caracteriza por tener los bordes difusos. Se asocia a menudo con las hormonas femeninas y es especialmente común en mujeres embarazadas.

Las partes del cuerpo donde son más visibles todas estas marcas cutáneas son la cara y el escote, los hombros y otras en las que no se repara tanto, como el dorso de las manos. Esta es una zona que recibe de forma directa los rayos del sol y donde de manera frecuente también aparecen los lentigos, manchas que suelen ser sinónimo de edad avanzada y que envejecen de manera notable el aspecto de la persona que las tiene. De hecho, una de las consecuencias de la exposición al sol a largo plazo (tras varios veranos) es el envejecimiento prematuro de la piel.

**LAS DOS CARAS DEL SOL.** Beneficioso o castigador. Así puede ser el sol, según cómo se tome. Las personas que

■ Las personas más sensibles al frío pueden sufrir cambios en la coloración de la piel

tiene más probabilidades de ser más castigadas por el sol del verano son los niños, sobre todo los menores de dos años si no se les protege con la crema y la ropa adecuadas. También son víctimas del sol personas cuya piel pertenece a los fototipos 1 (pieles muy claras) y 2 (pieles claras), así como las personas que padecen alergia solar, erupción polimorfa lumínica y enfermedades para las que deben tomar medicamentos que están contraindicados con la exposición al sol, como ciertos antibióticos (la minociclina y la tetraciclina) o los antihipertensivos.

Ahora bien, intentar protegerse del sol a toda costa tampoco es saludable, puesto que el sol facilita la absorción de la vitamina D, curiosamente un aspecto determinante para combatir los procesos de envejecimiento del cuerpo. Esta vitamina actúa como una hormona, ■■■





■ ■ ■ facilita la absorción del calcio -que evita la osteoporosis- y, a nivel inmunológico, su carencia puede derivar en una bajada de las defensas del organismo.

Además, algunas enfermedades dermatológicas como la psoriasis, la dermatitis atópica, el acné, el vitíligo o la alopecia areata mejoran con el sol en verano. Es más, la psoriasis empeora en otoño y en algunos de esos procesos dermatológicos, como la alopecia areata, tomar el sol de forma dosificada, lo que se conoce como helioterapia o curas de sol, forma parte de las recomendaciones médicas.

#### MEDIDAS A PARTIR DEL OTOÑO.

Además de las personas que necesitan un seguimiento médico -por manchas previas o enfermedades como las citadas- y acuden con mayor asiduidad a la consulta del dermatólogo, hay grupos de población, como los trabajadores al aire libre, los deportistas..., que tienen una exposición solar crónica, y no son conscientes de ello. Los expertos insisten en que estas personas deberían hacerse un examen dermatológico al menos una vez al año para someterse a un control de la piel y recibir recomendaciones. Respecto a la población general, el mejor consejo es realizar una visita preventiva anual al dermatólogo, de la misma forma que se acude al dentista o al ginecólogo. En esta época del año, junto a esta recomendación general de acudir a una consulta dermatológica, los cuidados preventivos de la piel se basan en tres medidas:

- **Protegerse del frío:** si en verano es común ver a personas con la piel demasiado roja y quemada por el sol, durante las estaciones frías se puede



observar otra coloración en la piel: las personas más sensibles al frío tienen tendencia a desarrollar sabañones y a sufrir cambios en la coloración de la piel, de forma que pasan de tener un tono de piel blanco o pálido, al cianótico o azul y al rojo o rubor, lo que técnicamente se conoce como fenómeno de Raynaud. Así, las personas muy sensibles al frío deben evitar exponerse a él a toda costa.

- **Utilizar cremas grasas:** en los meses más fríos del año se deben emplear cremas hidratantes con un excipiente más graso que en verano o bien fluidos de tipo gel, gel en crema o geles siliconados, salvo en las personas con acné, que nunca deben usar cremas muy grasas.

- **Filtro solar:** las personas con un fototipo de piel bajo (fototipo 1), lo que significa que su piel es blanca y con tendencia a quemarse al tomar el sol, deben aplicarse un filtro solar no menor de 30, pues los rayos invisibles actúan también en otoño e invierno. La elección depende de las características físicas y circunstancias de cada persona. Las que pasan largas horas en la oficina y viven en un país lluvioso es probable que ni siquiera necesiten un

filtro solar, pero las que residen en países mediterráneos, como España, trabajan al aire libre y son de piel clara, sí lo precisan. Las personas que se queman con facilidad también pueden recurrir a los fotoprotectores internos, que se toman por vía oral y contienen antioxidantes que ayudan a evitar los efectos nocivos del sol.

Estos consejos generales varían en el caso de los practicantes de esquí u otros deportes de invierno sobre la nieve, puesto que la nieve refleja mucho más la luz solar. Por ello, las personas de piel blanca y sensibles al sol deben cubrirse al máximo, utilizar crema solar con un filtro protector de 50+ y repetir sus aplicaciones varias veces durante la práctica deportiva, puesto que es insuficiente que se la apliquen una vez al salir de casa. ■

#### MÁS INFORMACIÓN

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



■ En los meses más fríos del año se deben emplear cremas hidratantes más grasas



## 9 CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL EN OTOÑO

- 1 Utilizar a diario una crema hidratante con factor de protección 15 y, si nuestra piel pertenece al fenotipo 1, de factor 30.
- 2 En la nieve, usar cremas con un filtro solar de 50+ y aplicársela repetidas veces.
- 3 Aplicarse hidratantes más grasas durante el otoño y el invierno.
- 4 Evitar la exposición al frío, sobre todo las personas más sensibles a él.
- 5 Visitar al dermatólogo una vez al año. El otoño es un buen momento para ello.
- 6 La piel tiende a deshidratarse por la bajada de las temperaturas y la calefacción. Hay que hidratarla después de la ducha o baño con cremas y lociones emolientes.
- 7 Para proteger el manto ácido de la piel conviene no abusar del agua muy caliente en la ducha y tampoco utilizar jabones agresivos, es mejor utilizar aceites de ducha.
- 8 Enfermedades como la psoriasis, la dermatitis atópica y la seborreica empeoran en esta época. Hay que acudir al dermatólogo: el tratamiento precoz es más efectivo.
- 9 No debe cundir el pánico si se detecta un aumento de la caída del pelo, es frecuente en otoño.

**Fuente:** Aurora Guerra, miembro de la Junta Directiva de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), jefa de Sección de Dermatología del Hospital Doce de Octubre, de Madrid y profesora titular de la Universidad Complutense de Madrid, y Cristina Schepers, directora del Departamento de Dermatología de la Clínica Planas, de Barcelona.