



Consultas frecuentes en verano

por: Dra. Mónica Cabrera
Dermatóloga

AL FINALIZAR LA PRIMAVERA Y COMIENZOS DEL VERANO, NOS DESPRENDEMOS DE LOS ABRIGOS Y SALIMOS A DISFRUTAR DEL AIRE LIBRE. DEBEMOS RECORDAR QUE REALIZAR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE ES SALUDABLE, PERO QUE DEBEMOS HACERLO CON CIERTAS PRECAUCIONES.

En esta época del año aumenta el número de pacientes en nuestra consulta dermatológica. La mayoría concurren a controlar sus lunares, cosa que deberíamos hacer una vez al año o en cualquier momento, si notamos alguna lesión nueva que nos llame la atención porque crece más rápido de lo habitual, por su color o su forma irregular, o si descubrimos que una antigua lesión está cambiando en forma más o menos llamativa.

El sol tiene efectos benéficos para la salud, como la síntesis de vitamina D, y acción antidepresiva; pero también efectos perjudiciales que debemos evitar, como el envejecimiento cutáneo y el cáncer de piel, entre otros.

A tales fines, debemos usar protector solar, sombreros, lentes de sol con filtro UV, gorras y ropa adecuada, y evitar en lo posible la exposición solar entre las 11 y las 16 hs.

Los protectores solares proporcionan un aumento del tiempo de tolerancia al sol, pero no anulan los efectos de la radiación ultravioleta. El protector debe aplicarse 20 a 30 minutos antes de la exposición solar. Tras cada baño o cada 3 horas, debes renovar la aplicación del fotoprotector. Incluso aunque sea resistente al agua. Se recomienda que tenga un factor de protección 30 o mayor de 30, y que proteja contra los RUVA y RUVB.

Las primeras exposiciones al aire libre son las de mayor riesgo. No son aconsejables las sesiones de rayos UV en cama solar. Son de ayuda las cremas autobronceantes y los productos que contienen vitaminas C, E, D, antioxidantes y carotenos. Estos contribuyen a proteger nuestra piel frente al sol.

Los días nublados o ventosos seguimos recibiendo radiación ultravioleta, por lo que debemos protegernos también en esos días, extremando las precaucio-

nes porque estos fenómenos aumentan la tolerancia frente al sol, aumentando también el riesgo.

En general, no es recomendable la exposición al sol directo en verano, en niños menores de un año.

No olvides de proteger especialmente cara, orejas, escote, cuello, manos y cuero cabelludo, sobre todo en los calvos.

Cada año los dermatólogos vemos aumentar el número de consultas por cáncer de piel y por los efectos del foto envejecimiento en personas cada vez más jóvenes. Recordemos que con medidas simples podemos disminuir el riesgo de cáncer de piel, que la consulta al dermatólogo una vez al año para realizar un examen minucioso de los lunares es imprescindible, y que hoy en día contamos con tecnología como la dermatoscopia digital para realizar diagnóstico precoz. El cáncer de piel en etapas tempranas es curable.

LESIONES CAUSADAS POR MEDUSAS (AGUAS VIVAS)

La medusa Lychnorhiza lucerna es la más común en Uruguay. Se acerca a la costa con la llegada de corrientes cálidas. Las medusas son en su mayoría organismos marinos, aunque hay algunas especies de agua dulce. Poseen unas células urticantes conocidas con el nombre de cnidocistos o nematocistos, que alcanzan su máxima concentración en los tentáculos.

El contacto con los tentáculos de las medusas causa lesiones cutáneas y, excepcionalmente, manifestaciones sistémicas.

Las reacciones locales se caracterizan por enrojecimiento, edema local, ardor sensación de quemazón y prurito, aunque en personas sensibles pueden dar-



se reacciones urticariformes, vesículas e incluso reacciones más graves.

La evolución normal y espontánea es hacia la remisión en horas o días.

QUÉ HACER ANTE EL CONTACTO

Lo antes posible, enjuague el sitio de la picadura con ácido acético (vinagre) durante al menos 30 segundos. El vinagre detiene rápidamente miles de pequeñas células no activas que quedaron en la superficie de la piel después del contacto del tentáculo. También se puede lavar el lugar afectado con agua de mar. Proteja la zona afectada, no la frote con arena ni aplique presión. Luego remoje la zona en agua tibia durante 20 a 40 minutos.

Si aun así persisten los síntomas concurra a su dermatólogo que le indicara la aplicación de una crema con corticoides y un antihistamínico para aliviar los síntomas. Las heridas pueden sobreinfectarse y ser necesario tratamiento antibiótico.