

# “La mayor parte de las quemaduras solares hoy las podemos considerar incidencias”

CUANDO UNO SE PONE AL SOL, LA PIEL SE SECA Y SE ESTROPEA. POR TANTO, HAY QUE HIDRATARLA DESPUÉS DE LA EXPOSICIÓN SOLAR. HAY QUE UTILIZAR FOTOPROTECTORES, REALIZAR UNA PROGRESIVA EXPOSICIÓN Y ASUMIR LOS LÍMITES QUE NOS PONE NUESTRA NATURALEZA.

Los hábitos de salud que se adquieren en la infancia perduran más en la vida adulta. Dermatólogos, educadores y expertos en fotoprotección se han unido para que los niños aprendan a darse crema y a disfrutar del sol con seguridad a través de la campaña *Convive con el sol*, promovida por la Fundación Piel Sana, de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), tras más de un año de trabajo.

**Jorge Soto**, director de la Fundación Piel Sana, avisa de que no hay que quemarse jamás. Sostiene que los escolares van adquiriendo, cada vez más, concienciación de qué hay que hacer frente al sol. Eso sí, “no es algo que haya que generar como una actividad aislada, sino que es parte de un proceso educativo en el que cuidar la piel está incluido dentro de lo que es llevar a cabo una vida saludable”, pronuncia. Habla de la responsabilidad que tiene cada uno de gestionar “una parte muy importante de la salud que va a tener en el futuro”. Remarca que transmitir ese mensaje a los niños desde su más tierna infancia es vital para promover la salud en la población.

Se necesitará difundir los conocimientos a través de todos los cauces. La farmacia es uno de ellos. El farmacéutico es un colaborador cien-



Jorge Soto

tífico habitual de la AEDV. Defiende que *“la información tiene que trasladarse a la acción”*: *“La información sin acción se queda en que eres un tipo ilustrado. Necesitamos tipos ilustrados que ejecuten esa ilustración”*.

¿Qué hay que hacer para preparar la piel y protegerse del sol? *“La más importante de todas las preparaciones es conocerte a ti mismo”*, perfila. Pone su propio caso como ejemplo. Posee un fototipo claro, por lo que se quemaría *“en 20 minutos”* de exposición al sol. *“Eso es lo que no puede ocurrir jamás. Tenemos que utilizar fotoprotectores, tenemos que realizar una progresiva exposición y tenemos que asumir los límites que nos pone nuestra naturaleza”*, enfatiza. A su juicio, eso es compatible con disfrutar de la vida al aire libre, incluso del sol.

Por otro lado, describe que, cuando uno se pone al sol, la piel se seca y se estropea. Por ello, *“hidratarla es un punto básico”*. Recuerda que la primera capa de protección de la piel es una capa córnea bien hidratada. Por eso, la hidratación es vital para que se tenga una piel bien estructurada. Cuestionado por los productos de la farmacia que son más importantes, que toda persona debe tener en casa, en relación con la campaña *Convive con el sol*, cita el protector solar y la crema hidratante. Se congratula de que *“la farmacia da una calidad de consejo que no puede existir en otros lugares”*. Por este motivo, le parece un sitio excelente para que se venda la dermocosmética. Da las gracias a los farmacéuticos *“como colaboradores, como científicos, y como compañeros en muchas iniciativas”*.

Opina que la población española tiene cada vez más información para protegerse de los efectos nocivos del sol adecuadamente. *“Tiene acceso a productos de calidad. La mayor parte de las quemaduras hoy las podemos considerar incidencias. En un contexto vital de buen cuidado, accidentalmente te quemas. Eso hay que evitarlo, pero la conducta de la población se ha modificado espectacularmente”*, asevera.

### Los problemas más cotidianos

A nivel más general, los problemas más cotidianos que llegan a las consultas de los dermatólogos, de acuerdo con Soto, son el acné, los eczemas, las infecciones y los tumores.

De la tele dermatología, expresa que, *“en determinados contextos, y con unos criterios y estándares bien aplicados, puede tener su utilidad para determinados grupos de población”*. Por último, prevé que la *“inteligencia artificial”* va a influir muchísimo en todo lo que es la dermocosmética. Es la *“cuarta revolución industrial”*, que *“va a empezar ya”*. +

## Los diez consejos para estar al sol

Con motivo de la campaña ‘Convive con el sol’, la Fundación Piel Sana ha impreso unos posters para llevar a las aulas con los diez consejos para estar al sol:

1. Toma el sol poco a poco, no te quemes.
2. Mira el reloj: desde las 12 a las 4, ponte a la sombra.
3. Usa gorro, gafas de sol y camiseta.
4. Ponte crema fotoprotectora con factor 50, cada dos horas.
5. Bebe mucha agua y zumos.
6. Ten más cuidado si tienes la piel blanca, pecas o lunares.
7. Los peques no deben estar al sol.
8. Protégete no sólo en la playa, también si juegas al aire libre: bici, fútbol, tenis, patinar.
9. Protégete también en los días nublados.
10. Enseña tus lunares a tus padres y al médico.

**“LA MÁS IMPORTANTE DE TODAS LAS PREPARACIONES FRENTE AL SOL ES CONOCERTE A TI MISMO”**

