

VIDA *Estética*

ESTÉTICA, HEALTHY LIFE & WELLNESS

Cosmética masculina:
todo lo que deberías saber
Cuidados de la piel
con problemas en verano

Nº 480
JUNIO/JULIO/AGOSTO 2018 5,90€



9

771134

660002



Enfermedades de la piel en verano: cómo el sol les afecta

En este artículo trataremos cómo el verano y los hábitos de sol, mar o piscina pueden afectar en algunas enfermedades de la piel como acné, psoriasis o melasma, en algunos casos para bien y en otras perjudicándola.

En cualquiera de ellas son muy importantes los cuidados previos a la exposición, como una buena limpieza de la zona afectada, un *peeling* adecuado, una hidratación adecuada y por supuesto la fotoprotección.

Para empezar hablemos del acné. Se calcula que al tomar el sol el 70% de los casos de acné van a mejorar especialmente el acné localizado en el cuerpo. Pero esto sólo se consigue si la exposición solar es moderada y, por supuesto, utilizando un fotoprotector *oil free* (gel). Una vez pasado el verano lo

normal es que el acné vuelva a aparecer ya que la mejoría es momentánea, pero en caso de haber abusado del sol sin el uso de la protección adecuada puede dejar una piel quemada, irritada y deshidratada lo cual estimula la producción de sebo y hace que aparezca el temido efecto rebote.

Existen medicamentos para el tratamiento del acné que son fotosensibles o más irritantes con el sol, por lo que antes de empezar a tomar el sol es muy importante asegurarse con su médico si puede o no hacerlo.

La **psoriasis** es una enfermedad dermatológica muy frecuente, afecta al 2% de la población española. Se trata de una patología en la que el sistema inmunológico se activa por una causa desconocida y produce lesiones cutáneas. Es importante saber que no es contagiosa.

El verano suele ser una época muy buena para estos pacientes, se sabe que más del 90% de ellos notan mejoría de sus lesiones, pero deben tener en cuenta que:

- ✓ La radiación ultravioleta mejora la psoriasis pero deben exponerse de forma progresiva empezando por 10 minutos al día. Es muy importante no quemarse porque si la piel se quema puede incluso empeorar
- ✓ No hay problema en aplicar el filtro solar en las zonas donde está la psoriasis. Los consensos de expertos recomiendan usar un factor de protección alto (FPS 30 o más).
- ✓ No hay problema con el agua del mar, al contrario, se recomiendan baños de 20 minutos, ya que suele aliviar las lesiones. En cuanto a la arena, tan solo hay que evitar el contacto con la arena si hay una herida en alguna zona.
- ✓ El agua de las piscinas si es clorada, puede ser muy irritante. Se recomienda hacer baños cortos y ducharse inmediatamente al salir de la piscina para eliminar los restos de cloro y evitar que la piel se irrite.
- ✓ La exposición solar se aconseja que sea entre las 9 y las 11 o entre las 16 y las 18 horas. En este horario puede prescindir de la protección, pero sólo en las placas de psoriasis el resto del cuerpo debe estar protegido con el filtro adecuado.
- ✓ La hidratación después de los baños y el sol es muy importante.
- ✓ Hay que consultar con su médico cómo debe seguir la medicación durante los días de verano, hay algunos medicamentos que irritan la piel y otros que con el sol se inhibe su función. Por eso es importante conocer muy bien cómo interaccionan con el sol.

En resumen el verano suele ser la época dorada para los pacientes de acné y principalmente para los pacientes de psoriasis, gracias al sol y a que en vacaciones el estrés disminuye de forma considerable.

Como ya hemos dicho no todas las enfermedades de las que vamos a hablar mejoran con el sol, es lo que pasa en el caso del **melasma**.

El melasma es una hipermelanosis de la piel adquirida y que se manifiesta en las zonas expuestas al sol, sobre todo en la cara, especialmente pómulos, frente o labio superior e incluso, localizarse en otras áreas fotoexpuestas: antebrazos o escote muy notorios en verano. Es un trastorno de la pigmentación de la piel: por hiperactividad de los melanocitos, células productoras de melanina. Recordaros que la melanina es el pigmento que nos da el tono/color de la piel y que aumenta cuando nos exponemos al sol: causante del bronceado.

No es una enfermedad maligna, es principalmente una enfermedad que afecta a la estética y que precisamente se agudiza cuando más nos exponemos al sol.

Se conocen tres tipos de melasma: según su localización en las diferentes capas de la piel.

- ✓ **Epidérmico:** más superficial que mejora con casi todos los tratamientos actuales
- ✓ **Dérmico:** más profundo y con un tono más grisáceo
- ✓ **Mixto:** afecta a ambas capas de la piel, siendo el más habitual y el más difícil de tratar.



El tratamiento del melasma es complejo, la mejor opción es la combinación de tratamientos. Un *peeling* muy específico para el melasma y la luz intensa pulsada (IPL), de manera alternante nos dan resultados muy satisfactorios. Pero aunque esta combinación sea el tratamiento ideal, sólo puede hacerse en invierno. En verano sólo hay un tratamiento estrella la Protección Solar, con mayúsculas, no sólo debe ser la más alta si no que debe cubrir todas las radiaciones, ponérsela media hora antes de la exposición y repetir mínimo cada dos horas. Para ampliar esta protección la paciente con melasma debe empezar a tomar protección oral un mes antes de la exposición solar.

Información:

Dra. Pilar Govantes
BIOBCN Clínica de Medicina Estética
Balmes, 177 2º 1ª
08006 Barcelona
932 388 166
www.biosbcn.com

