

Los cinco enemigos de la piel en verano

13 de Julio de 2010

Laura Tardón, elmundo.es

Rayos solares, los famosos tatuajes con 'henna' y hongos en los pies. Son algunos de los principales enemigos de la piel durante estos días de verano. Para prevenirlos, basta con seguir una serie de recomendaciones del especialista.

Por ejemplo, si va de vacaciones a algún destino exótico o a zonas de playa y le proponen hacerle un tatuaje de 'henna', tenga cuidado con esta práctica. "Si es pura, no representa ningún riesgo porque no produce reacciones alérgicas. El problema es que **la mayoría llevan sustancias del grupo de la parafenilendiamina** para fijar mejor el dibujo y este añadido puede producir enrojecimiento, vesículas, ampollas y un picor intenso", advierte Aurora Guerra, jefa de sección de Dermatología del Hospital 12 de Octubre (Madrid).

Ya [alertaba Sanidad](#) del uso de la 'henna' negra hace dos años. Tal y como anunciaba, la parafenilendiamina puede producir, además, "manchas, decoloración permanente de la piel y cicatrices en la zona decorada". Además, según la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), el uso de esta sustancia "está prohibido" en España.

Deben tener especial cuidado los pacientes alérgicos al tinte del cabello (que también lleva parafenilendiamina), en quienes **puede provocar eccemas muy intensos de difícil recuperación** en el cuero cabelludo. Por eso, José Luis García Abujeta, coordinador del Comité de Alergia Cutánea de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), recomienda "evitar este tipo de prácticas, sobre todo en los niños".

Otro de los enemigos públicos de la piel en verano son las radiaciones solares. "Tanto los ultravioleta de tipo A como los de tipo B son dañinos para la piel. A corto plazo producen quemaduras y a medio y largo plazo, cáncer cutáneo y envejecimiento de la piel (arrugas, manchas y telangiectasias -pequeñas venas superficiales de color rojo o violeta-)", señala la doctora Guerra. Para evitar estos efectos, agrega, es fundamental evitar la exposición solar en las horas centrales del día, utilizar crema protectora y ropa como sombreros y camisetas".

Cuando se utilice filtro solar, que no sea en sustitución de una crema hidratante. En verano, la piel se vuelve muy sensible y tiene tendencia a agrietarse y a sufrir heridas, por lo que es conveniente aplicarse crema en el cuerpo cada día, sin olvidar los pies, una de las zonas que más sufre el calor y también la humedad. Todos los años, los dermatólogos recuerdan que los pies, 'esos grandes olvidados', están sometidos a mayor humedad durante esta época del año. Con el uso de las piscinas y las duchas públicas, **las infecciones en las uñas se disparan (onicomicosis) y también los hongos en los pies**. "La humedad favorece la aparición de candidas (sobre todo en personas diabéticas y que toman anticonceptivos o algún antibiótico) y los dermatofitos (producen las tiñas)", explica la dermatóloga Aurora Guerra. Por eso es importante, en la medida de lo posible, mantener los pies secos y utilizar antifúngicos".

Como no, un quinto enemigo de la piel son los insectos. En palabras de la especialista, "evidentemente, sus picaduras se producen en la piel. Si da el sol o nos rascamos, quedarán manchas antiestéticas que dejarán huella durante uno o dos años".

En definitiva, las recomendaciones **para prevenir las alteraciones cutáneas más frecuentes durante el verano** son: evitar los tatuajes de 'henna', exponerse al sol de forma controlada, hidratar la piel, mantener los pies secos y utilizar antifúngicos y, por último, usar repelentes para evitar las picaduras de los insectos.