

PRECAUCIONES FRENTE AL SOL

Recién estrenado el verano, ahora que estamos ansiosos de sol, no conviene someter nuestra piel a esta radiación sin tener en cuenta algunas precauciones.

El sol es necesario para la absorción de ciertas vitaminas y evitar la osteoporosis; no es peligroso ponerse moreno, pero sí lo es quemarse. Cuando esto ocurre, no sólo se producen lesiones en la piel, sino que también se daña el material genético de sus células, de manera que éstas no siempre pueden reparar el daño recibido y, con el tiempo, pueden convertirse en cancerosas.



La Sociedad Española de Dermatología apunta a unos simples consejos:

- Evitar la exposición solar entre las 12h y las 16h.
- La exposición al sol debe ser progresiva, los primeros días no más de diez minutos, aumentando cinco minutos progresivamente.
- Hay que evitar por todos los medios las quemaduras solares.
- El protector solar debe aplicarse generosamente, con frecuencia y también después de cada baño.
- No se debe utilizar el protector solar para aumentar las horas de exposición al sol, como hemos dicho antes, esto se debe hacer progresivamente.
- A los bebés no se les debe exponer al sol. Con sombrilla y crema fotoprotectora se les puede sacar a la calle. No hay que tenerlos en casa hasta última hora de la tarde. Tampoco conviene exagerar.
- Además de con la crema fotoprotectora, a los niños se les debe proteger con gorra, camiseta y gafas de sol. Incluso cada vez es más frecuente ver en las playas a los niños bañarse con la camiseta puesta.
- El agua del mar, la arena y la nieve reflejan el sol, por lo que

pueden favorecer las quemaduras.

Cada vez es más frecuente que los pacientes se preocupen por los lunares, debido al aumento, cada año, del número de casos de melanoma, que es un cáncer de piel que se desarrolla a expensas de los melanocitos y puede surgir espontáneamente o sobre un lunar que se modifica.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA HOMEOPATÍA?

¿CUANDO ES SOSPECHOSO UN LUNAR?

- Si aumenta de tamaño.
- Si cambia de color.
- Si cambia de forma.
- Si causa prurito o dolor.
- Si presenta costras o sangra.

Ante estas circunstancias hay que acudir al dermatólogo para que valore las lesiones

A las personas que en la farmacia nos consultan sobre cómo prevenir el eritema solar con homeopatía, podemos recomendarles que, sin olvidar la fotoprotección tópica, tomen, cada hora, mientras estén en la playa, tres gránulos de *Belladonna* 30 CH y 3 de *Apis mellifica* 30 CH. Ambos medicamentos tienen una acción antiinflamatoria y antiedematosa.

Si por despiste o falta de precaución la piel ya se ha quemado o se prevé que pueda aparecer eritema, tres gránulos de *Cantharis* 7 CH, cada media hora, harán que la lesión se cure con muchísima más rapidez y seguramente sin secuelas. También deberemos aplicar sobre la quemadura una crema de caléndula, que tiene un gran poder calmante y antiséptico.

¡Y a disfrutar del verano sin peligro!