

El acné mejora con el sol

Los efectos positivos del sol y el agua de mar sobre nuestro organismo no son ningún secreto. En muchos casos, el sol puede mejorar el acné, aunque no en todos. "Es importante utilizar cremas protectoras del sol adecuadas para la piel acnéica, ya que una crema solar grasa puede desencadenar un brote", explica la doctora *Cristina Schepers*, responsable de la Unidad de Dermatología de Clínica Planas.

Donde no hay vello NO HAY SUDOR

Otro mito recurrente: ¿cuántas veces hemos oído que si nos depilamos la sudoración es menor? Falso. El exceso de sudoración es un trastorno producido por una alteración del sistema nervioso vegetativo, que produce más sudor del necesario para regular la temperatura de nuestro cuerpo. La única alternativa no quirúrgica para decir adiós al sudor es el bótox. Desde Clínica Planas recomiendan las infiltraciones de toxina botulínica para bloquear las terminaciones nerviosas simpáticas, responsables del estímulo de las glándulas sudoríparas.

Si tomo rayos UVA antes de exponerme al sol NO ME QUEMO

Someterse a varias sesiones de rayos UVA antes de ir a la playa o antes de que abran la piscina no se hace solo por presumir o porque nos dé vergüenza mostrar la palidez de nuestra piel: la intención es prepararla antes de empezar con los baños de sol veraniegos. No obstante, existe la creencia de que la piel, una vez bronceada, ya está protegida y, por ello, tras los primeros días de exposición, nos relajamos a la hora de aplicar cremas solares. La recurrente frase de "si estás moreno no te quemas".

Nada más lejos de la realidad. La exposición sin protección produce arrugas, manchas, flacidez cutánea, quemaduras graves e, incluso, melanoma.

Depilación VS exposición

Otro de los temas que más preocupaciones causa y más mitos acumula es el vello. Su eliminación es una cuestión estética de gran importancia para muchas mujeres y, cada vez más, también para los hombres, especialmente cuando se acerca el buen tiempo. Surgen entonces numerosas dudas del tipo: ¿puedo tomar el sol tras depilarme? Antes de probar este método es importante no darse baños de sol ni someterse a rayos UVA, al menos los días previos a la depilación. Después del tratamiento, se deben evitar los focos de calor como la sauna, la piscina o los baños con agua caliente. También es necesario utilizar protección solar total y empezar productos cosméticos nuevos, sin reaprovechar los ya abiertos, aconsejan los expertos.

Solo me pongo ROJA

"Ponerse un poco rojo" ya puede considerarse por definición una quemadura solar de 1º grado. Estas quemaduras dejan "marca" en nuestra piel, que "tiene memoria". Los daños causados por el sol en el ADN de las células de nuestra piel se va acumulando con el tiempo, causando daños irreversibles.

¿Cómo dices?

EL CÁNCER DE PIEL NO ES GRAVE. El concepto de "cáncer de piel" es muy amplio y abarca diferentes tipos de tumores, con mayor o menor agresividad. No deben menospreciarse las consecuencias de ninguno de ellos. El tipo de cáncer de piel más frecuente es el "carcinoma basocelular". Es cierto que este tipo de tumor es muy raro que lleve a la muerte, pero requiere pasar por un tratamiento quirúrgico. En el otro extremo estarían el famoso "melanoma", extremadamente grave y mortal. La mayoría están causados por la radiación UV del sol.

"Corte de digestión"

¿HAY QUÉ ESPERAR 2 HORAS? Y cuando llegan las altas temperaturas, la preocupación por la nutrición también aumenta. La hidrocución, que coloquialmente denominamos corte de digestión, es la consecuencia de un cambio brusco de temperatura y no está relacionado solo con las comidas. Si estas son más copiosas, el proceso de digestión puede ser más largo. "Se puede comer cocido, pero es mejor optar siempre por productos de temporada", explica el doctor *Manuel Sánchez*, director del Servicio de Nutrición y Dietética de Clínica Planas.

¿Y si es con LÁSER?

La depilación con láser se puede realizar durante todo el año. La única contraindicación es la piel bronceada. Si es verano y se toma el sol con protección o se depilan zonas cubiertas, como las axilas, no hay ningún problema. De todas formas, como los intervalos entre sesiones son de 2-3 meses, se puede hacer una sesión antes del verano y otra después, cuando el bronceado haya desaparecido", puntualiza la doctora *Adriana Ribé*, especialista en tratamientos con láser y directora de Ribe Clinic.