



Grupo de Dermatología Pedro Jaén

# news *letter*

# Cuidados para pasar el verano **BAJO EL SOL**

Cada año podemos estar expuestos a más de 1.000 horas de luz solar. Estar al sol nos da una sensación de calor y salud, pero la exposición excesiva puede causar incomodidad y problemas de la piel.

## Control de los lunares

Todas las personas desarrollan lunares a lo largo de su vida. Tan sólo unas pocas presentan melanoma, la forma “maligna” de los lunares. Diferenciarlos es labor del dermatólogo, que cuenta con sofisticados métodos de diagnóstico.

### Microscopía confocal

El microscopio láser confocal es una herramienta diagnóstica de gran precisión, consistente en un microscopio óptico que incluye como fuente de luz un láser y un sistema electrónico que ayuda a la captación de imágenes de secciones ópticas extremadamente finas. En la práctica, se obtienen imágenes transversales de una determinada lesión cutánea, permitiendo analizar sus células y estructuras de una manera no invasiva, lo cual es útil en la distinción entre benignidad y malignidad de una determinada lesión.

Esta revolucionaria técnica, permite analizar la evolución dinámica de cualquier patología de la piel con un excelente nivel de precisión y a diferencia de otras técnicas como las biopsias, la microscopía confocal permite hacerlo en tiempo real. En gran medida, va a permitir sustituir las biopsias, más invasivas e incómodas y que proporciona resultados de menor calidad.

**Es recomendable una revisión anual de los lunares, y consultar rápidamente en caso de detectar algo anormal como pueda ser: crecimiento rápido, cambio de color, sangrado, picor, etc. Los melanomas suelen ser lesiones irregulares, asimétricas, con color oscuro y en un 70% son lesiones nuevas, que no se tenían hace unos meses.**

### Dermatoscopia

La dermatoscopia o microscopía de la epiluminiscencia consiste en una técnica no invasiva de diagnóstico de lesiones cutáneas (preferentemente lesiones tumorales, sobre todo melanoma) en la que se visualizan con gran aumento las lesiones, permitiendo distinguir una serie de estructuras imposibles de ver simplemente con la vista. Un dermatoscopio

permite observar la piel con mayor precisión y es una herramienta de gran utilidad para diferenciar la benignidad o malignidad de una determinada lesión.

La dermatoscopia es hoy en día la técnica más precisa y sencilla en el diagnóstico

del melanoma cutáneo. Dicha técnica no es invasiva y su creciente desarrollo en los últimos años le ha hecho situarse como la técnica más importante en el diagnóstico precoz del melanoma.



## Consejos para prevenir el cáncer de piel

La luz solar emite radiación ultravioleta A y B, responsable del bronceado, pero también de alteraciones en la piel que pueden predisponer a cáncer de piel. Debemos exponernos al sol de forma responsable, teniendo en cuenta que a lo largo de los años la piel va acumulando alteraciones ocasionadas por la exposición solar ("memoria de la piel") que en un futuro pueden desembocar en la aparición de lesiones premalignas y cáncer de piel, además de trastornos estéticos (arrugas, manchas, venas dilatadas, flacidez...). Para prevenir su aparición, es recomendable seguir los siguientes consejos:

- 1** Debemos evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas, ya que la radiación ultravioleta que llega a la piel es mayor en esta franja horaria.
- 2** Es recomendable exponerse al sol progresivamente. Los primeros días no sobrepases los 20 minutos; puedes ir aumentando 5-10 minutos cada día.
- 3** Ten en cuenta tu fototipo cutáneo: si tu piel es clara, tu pelo pelirrojo o claro y tus ojos claros, tendrás un riesgo muy alto de quemarte con el sol.
- 4** Utiliza gafas de sol: Evitarán el efecto nocivo de la radiación ultravioleta sobre los ojos, y también sobre la delicada piel que los rodea.
- 5** El enrojecimiento, escozor y dolor típico de las quemaduras aparecen varias horas después de la exposición solar. Evita pensar que no te has quemado porque todavía no sientas ninguna molestia.
- 6** Los fotoprotectores ofrecen un incremento en el tiempo de tolerancia al sol, pero no anulan los efectos de la radiación ultravioleta. Por eso no se debe realizar una exposición solar continuada. **Debes aplicar el fotoprotector 30 minutos antes de la exposición solar. Tras cada baño o cada 2 horas debes renovar la aplicación.**
- 7** Recuerda que en días nublados sigues recibiendo radiación ultravioleta del sol, por lo que **no dejes de protegerte aunque el día sea nublado.**
- 8** En general **no debemos exponer a los niños menores de un año al sol.** Como medidas generales para niños más mayores, debemos extremar las precauciones para evitar la quemadura solar; una buena solución es la utilización de camisetas de tejidos especiales (como la lycra) para la piscina.

## Mantén el sudor a raya



La hiperhidrosis puede afectar en gran medida la calidad de vida y las relaciones interpersonales, ya que en ocasiones produce mal olor corporal, además de los incómodos "cercos" de la ropa.

Una de las localizaciones típicas son las axilas. Conviene que el paciente sea valorado por un médico para filiar el origen del exceso de sudor y descartar una posible patología secundaria como el hipertiroidismo. En la mayoría de casos no se debe a ninguna enfermedad asociada.

El tratamiento del exceso de sudor en las axilas se ha visto revolucionado por una técnica increíblemente eficaz: la toxina botulínica ("Botox"). El efecto del Botox se debe a un bloqueo selectivo en la acción de la acetil-colina sobre las glándulas ecrinas. De esta manera se produce una disminución en la función de dichas glándulas, y por tanto disminuye la producción de sudor ahí donde este fármaco se administra. La aplicación selectiva en las zonas con una sudoración mayor, permite poder actuar únicamente en las áreas que presentan más hiperhidrosis, y evitar así posibles efectos secundarios sistémicos.

El tratamiento suele repetirse una vez al año, ya que el efecto dura entre 9 y 12 meses.