

**SERIES DE VERANO Emergentes:** Pere-Joan Cardona, un científico contra la tuberculosis. Alberto Ávila escribe en **Relatos de Verano** la historia de un libro perdido. Los jardines del samurái en **Kioto**. Así era Madrid hace nueve millones de años. La casa del pintor **David Hockney** en la playa de Malibú. Picoteo al borde del agua.

EL PAÍS SEMANAL Número 1.557. Domingo 30 de julio de 2006

## PAU, EL GRANDE

**GASOL YA ES UNA ESTRELLA EN EE UU.  
AHORA INTENTARÁ GANAR CON ESPAÑA  
EL MUNDIAL DE BALONCESTO EN JAPÓN**

## LA LOCURA A BORDO

**UN CRUCERO POR  
EL CARIBE INAUGURA  
LOS VIAJES DEL VERANO**

## OPERACIÓN HOLLYWOOD

**PADRES QUE INVIERTEN  
FORTUNAS EN HACER DE SUS  
HIJOS ESTRELLAS DE CINE**



**01 SPRAY EAU THERMALE FPS 40 +**, de Avène. 18,95 euros. En farmacias. **02 CREMA BABY FACES & TENDER PLACES MAXIMUM 50**, de Hawaiian Tropic. 9,95 euros. Con vitaminas antirradicales libres. **03 PHOTO SCREEN FPS 50 +**, de Ducray. 14,98 euros. En farmacias. De gran eficacia fotoprotectora y no blanquea. **04 LECHE SOLAR HIDRATANTE 50 +**, de Nivea Sun. 9,65 euros. **05 SUN DEFENSE PEDIATRIC SPRAY FPS 40**, de Natura Bissé. 57,25 euros. Ideal para la piel infantil, alta hidratación. **06 FOTOPROTECTOR ISDIN PEDIATRICS COLOR SPRAY 25**. 17 euros. En farmacias. Su llamativo color verde permite que no dejemos ninguna zona sin aplicar. **07 DELIAL AMBRE SOLAIRE NIÑOS FPS 50+**, de Garnier. 11,99 euros. Resistente al agua y a la arena. **08 PARA PIELES INTOLERANTES, CAPITAL SOLEIL IP 50**, de Vichy. 14,95 euros. En farmacias. Limita el desencadenamiento de intolerancias solares y controla

las reacciones cutáneas. **09 FPS 25**, crema de alta protección solar para niños, de Korres. 22,50 euros. Con filtros naturales. Es resistente al agua. **10 MULTIPROTECCIÓN CORPORAL FPS 30**, de Biotherm. 27 euros. Específico para pieles reactivas. Sin perfume y resistente al agua. **11 AVENA RHEALBA BEBÉ-NIÑO FPS 25**, de A-Derma. 13,60 euros. En farmacias. Pantalla total cara y cuerpo. No contiene filtros químicos ni perfume. **12 GEL ALOE VERA**, de Naetura. 10,80 euros. Con 98% de gel de aloe vera. Regenera la piel después de una exposición solar. **13 BAÑO TRATANTE LETI AT-4**, de Leti Laboratorios. 7,71 euros. En farmacias. Específico para pieles atópicas y secas. **14 GEL SUAVE REACTIVADOR PARA EL CUERPO**, de Kenzoki. 28,30 euros. Activador hidratante fresco con una combinación de activos de higo y lichí. **15 BARRA HIDRATANTE DE LABIOS FPS 20**, de Neutrógena. 4,90 euros. En farmacias. Sin color ni fragancia.



**Dermatólogos y alergólogos** de todo el mundo ven cómo sus consultas se llenan cada verano con más casos de reacciones cutáneas repentinas frente a las radiaciones solares. Los casos de intolerancias solares aumentan al ritmo que suben las temperaturas. Cada vez existen más casos de pieles que no soportan las radiaciones ultravioleta. Los factores de protección extremos son la tabla de salvación.

Una piel roja es una señal de alarma inconfundible. Cuando el sol es la causa, la solución sería tan sencilla como vivir a la sombra y no tomar el sol en absoluto. Una respuesta imposible para quien tiene que salir de casa y hacer vida normal. La otra opción es salir armados de fotoprotectores solares con el filtro más alto que exista y bien aplicado en capa abundante. "Nada de extenderlo como la hidratante", explica Lola H., con alergia solar desde hace cuatro años. "En mi caso empezó, después de años tomando el sol, con brotes en el escote. Eran manchas rojas inflamadas. Yo tengo la piel morena, no estoy en ningún fototipo de riesgo al sol y toda mi vida he tomado el sol a pelo, sin problemas. Pero de la noche a la mañana mi diagnóstico fue: alergia al sol. Probé corticoides tópicos, medicación antihistamínica y fotoprotectores extremos. Ahora, además de no exponerme, me funciona muy bien la crema Anthelios XL 60, de La Roche Posay. Desde que la utilizo no he vuelto a tener problemas".

► **FUEGO EN LA PIEL.** La primera enfermedad del ansioso encuentro entre el sol y la piel es la quemadura solar. También es el primer problema a evitar. Las quemaduras antes de los 18 años resultan fatales para sensibilizar a la piel. "Son el antecedente más frecuente de melanomas y urticarias solares. Factores que precipitan la alergia solar verdadera, la erupción polimorfa lumí-

nica", explica el dermatólogo Antonio Harto, del hospital Ramón y Cajal. Para prevenir, "hay que endurecer la piel, poniéndonos en contacto poco a poco con las propias radiaciones solares que nos causan inflamación y ardor". "Los rayos ultravioleta A y B son los más peligrosos del espectro", coincide el alergólogo Miguel Hinojosa Macías, del mismo hospital. "Erupciones, granos, ronchas, abones, hinchazón y picores insopportables son algunas de las manifestaciones más frecuentes que surgen por simple contacto con la luz del sol", continúa.

Mantenerse a la sombra durante todo el día es lo más seguro, pero resulta bastante incompatible con las actividades típicas de las vacaciones e incluso del día a día. Por eso, para las pieles más reactivas al sol se recomiendan sombreros y ropa de algodón entrelazado con cierta densidad. También conviene saber que la textura de la tela vaquera es la que más protege.

► **PROHIBIDO TOMAR EL SOL.** Entre los grandes grupos de riesgo están los niños menores de un año, jóvenes hasta 18 y los fototipos I (piel blanca, ojos azules y cabello rubio), aunque cualquier tipo de piel se puede volver intolerante o reactiva, sobre

todo si se han cometido muchos excesos. Quienes peor lo pasan son las pieles hipersensibles que padecen grandes picores. Menos mal que el agua fresca no está contraindicada, pero mejor una ducha a cubierto de los rayos solares.

¿Qué podemos hacer? Además de huir del sol todo lo posible, no debemos exponernos a él en las horas centrales del día, entre las 12.00 y las 16.00 horas, ni siquiera de forma involuntaria (un simple paseo). Hay que aplicar protección de forma que bloqueemos completamente el contacto del sol con la piel. Utilizar filtros solares de protección extrema 60+. Tomar antihistamínicos antes y durante la exposición solar, pero siempre acompañados del fotoprotector. "Uno de los tratamientos preventivos puede ser tomar rayos UVA, pero siempre bajo supervisión médica. Y en los casos más agudos habrá que recetar corticoides tópicos u orales, fármacos antipalúdicos y betacarotenos", explica el dermatólogo Antonio Harto. Por eso mismo, también es recomendable una dieta rica en frutas y verduras coloreadas, ricas en carotenoides. Por último, no olvide proteger los labios, ya que la hidratación ayuda a la resistencia de la piel y el cáncer de labios también existe. ●

## Reaccionar rápido

"Las personas alérgicas al sol desarrollan lesiones muy diferentes: abones, ronchas, eccemas o picor intenso. Suelen aparecer a las 24 horas de haber tomado el sol el primer día de vacaciones", advierte el alergólogo Miguel Hinojosa (teléfono 914 42 14 32). Conocidos los síntomas, la recomendación es acudir al médico, ya que, aunque en un principio no se suelen manifestar todos al mismo tiempo, si no se pone una solución irán en aumento. La buena noticia es que "sabemos que llegan de pronto, y a veces igual que vienen se van", explica Hinojosa. "Es más frecuente en mujeres en edad fértil, entre los 15, 20 y 35 años. A partir de 45 y 50 años, las alergias solares disminuyen".