

ño, con especial cuidado en las zonas interdigitales”, entre otros consejos.

Los pies sufren especialmente en verano en piscinas y playas. “Las quemaduras solares en el empeine son muy habituales”, explica el doctor Antonio Guerrero, podólogo y secretario del Colegio Profesional de Podólogos de Andalucía, al recordar “la necesidad de proteger con cremas solares” esta zona del cuerpo que, a veces, se olvida. “Las zonas húmedas son sinónimo de infecciones por hongos o por virus como el papiloma”, advierte Guerrero, al insistir en la necesidad de utilizar calzado en las piscinas y en las duchas para evitar entrar en contacto con estos gérmenes. Las consultas de Dermatología han detectado un aumento de las infecciones víricas en niños, sobre todo, la aparición de moluscum y otras verrugas víricas (papiloma), según explica el doctor Escudero.

El Colegio de Podólogos de Andalucía ha lanzado este verano una campaña orientada a evitar el excesivo uso de esmaltes de uñas. “No se debe utilizar de manera ilimitada, especialmente en las uñas de los pies. Es necesario que tras unos días, las uñas descansen del esmalte, que impide la transpiración”, asevera el secretario de la institución colegial.

Para las pieles delicadas, el cloro y el bromo presentes en las piscinas, son agentes irritantes que pueden provocar reacciones (sequedad, irritación en piel y ojos) y favorecer la aparición de erupciones cutáneas.

QUEMADURAS SOLARES

Los daños de la piel más graves son

Cómo evitar los problemas oculares en niños

“Los padres, hoy en día, están concienciados de la necesidad de proteger la piel de los niños con cremas con factor 50, pero suelen olvidar proteger sus ojos”, advierte Blanca Fernández, presidenta del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía. Esta institución colegial se ha unido al Grupo IHP Pediatría para lanzar una campaña de prevención de lesiones oculares en niños a causa de la irradiación solar. “Las gafas de sol son una

protección, no un juguete, y por tanto no deben adquirirse en bazares o jugueterías”, añade Fernández, al advertir de los riesgos de las gafas no homologadas. “Es preferible no utilizar gafas de sol a usar unas de mala calidad, ya que muchas de estas no tienen filtro UV. Suelen ser de plástico y las lentes son oscuras, lo que provoca que la pupila del niño se dilate más, ya que estas lentes dejan pasar mucha más radiación”. Al igual que la piel, los ojos tienen memo-

ria por lo que, en niños y adolescentes, es necesario prestar una especial atención a su protección solar con gafas homologadas, con el sello de la CE. El filtro del cristalino no termina de desarrollarse hasta los 12 años. El uso de gafas de sol y una exposición solar saludable son imprescindibles para reducir posibles daños corneales, conjuntivales, degeneración de la retina, cataratas prematuras y otras alteraciones oculares que afectan a la visión.



Un especialista óptico-optometrista prueba unas gafas homologadas a una niña.

ALBERTO TALERO

las quemaduras solares. “En las consultas, últimamente hemos detectado un aumento de la patología tumoral, sobre todo melanoma”, advierte el doctor Escudero.

Las quemaduras solares pueden ser leves o graves, pero siempre dañan la piel; son muy molestas y acrecientan el riesgo de desarrollar cáncer de piel. El exceso de la exposición solar provoca “aparición de eritemas, envejecimiento prematuro de la piel, e inmunosupresión; es decir, un exceso de radiación solar puede alterar la función de los glóbulos blancos y debilitar el sistema de defensas”, advierte el responsable de Dermatología en el Hospital de Valme.

Los consejos para evitarlas se centran en el uso de protectores solares unos 20 ó 30 minutos antes de la exposición al sol; evitar la radiación solar entre las 12:00 y las

Las infecciones víricas, sobre todo ‘moluscum’ y otras verrugas, han aumentado en niños

18:00; y evitar productos que contengan alcohol o perfumes. En cuanto a los niños, los padres deben evitar la exposición solar de los menores de dos años, y si son un poco mayores, usar de manera frecuente productos de alta protección resistentes al agua y usar ropa adecuada incluyendo sombreros. La radiación ultravioleta también provoca fotosensibilización, el riesgo de reacciones en la piel por la interacción con medicamentos o sustancias químicas.

Tres casos de lesión medular en lo que va de verano

Los expertos advierten de los riesgos de las zambullidas en piscinas, playas o riberas de ríos

N. Márquez

La Unidad de Lesionados Medulares del Hospital del Aljarafe, centro de referencia para la rehabilitación de estos pacientes para Sevilla, Huelva, Cádiz y Málaga, ha recibido en lo que va de verano tres casos por zambullidas. Durante todo el verano de 2016 se registró un caso.

“El perfil suele coincidir con el de un varón joven de entre los 15 y los 25 años”, explica el doctor Bosco Méndez, especialista en rehabilitación, que advierte de la grave consecuencias: “Se lesiona el cuello, se fracturan vértebras a nivel cervical, lo que provoca tetraplejía; es decir, parálisis de las piernas y de los brazos”. Para prevenir este tipo de accidentes con secuelas irreversibles que afectan a la movilidad

de los afectados, el Hospital del Aljarafe, ha lanzado un año más una campaña bajo el lema *Mejor sumergirte que saltar*.

El doctor Bosco aconseja “comprobar las aguas antes de una zambullida y recordar que las corrientes pueden mover objetos de un día para otro, de modo que podemos encontrar en el fondo una madera o una piedra que el día que antes no estaba”. Evitar zambullidas en aguas turbias, en las que no se ve el fondo y extender los brazos para proteger la cabeza son otras de las recomendaciones. El doctor Manuel Rovira, responsable de la Unidad de Columna en el Hospital Macarena, explica que lo ideal sería “no tirarnos de cabeza”.

Las vértebras que habitualmente se fracturan son la C2 y C3. “En el interior de las vérte-



bras se localiza el canal medular, donde se encuentra la médula, que es el cable que conecta el cerebro con el resto del organismo. Una lesión a este nivel afecta prácticamente desde el cuello hacia el resto

del cuerpo”, asevera el doctor Rovira.

Una zambullida en aguas poco profundas puede afectar al cuello y provocar la rotura de vértebras y lesión en la médula. “No se debe saltar en aguas donde no

conozcamos qué hay en el fondo, ni la profundidad, o por ejemplo, ante la posibilidad de que haya otra persona buceando”, añade el especialista.

Las zambullidas representan la tercera causa de lesión medular. La primera causa son las caídas (escaleras, en el domicilio o en accidentes laborales), seguidas por los accidentes de tráfico y las actividades deportivas y/o lúdicas, como las zambullidas.

Las lesiones medulares traumáticas predominan en hombres con una relación hombre/mujer de 5/1. Por niveles neurológicos las lesiones más frecuentes son las cervicales, seguidas por los problemas dorsales y lumbares. Las secuelas suponen un importante impacto en la vida de los afectados y de sus familias.