

La piel: un órgano que también debe cuidarse en invierno

Una adecuada protección de la piel frente al frío y los otros factores asociados al invierno evita que se lesione y desencadenen patologías de diversa índole y gravedad.

Casi todos nosotros, sabemos la importancia de cuidar y proteger la piel del sol veraniego. Pero lo que muchos de nosotros desconocemos es que también se debe cuidar durante los meses de invierno. No es verdad, a pesar de que algunas personas lo crean así, que durante los meses de frío, la piel no necesita tantos cuidados porque hay menos sol. Es muy importante protegerse bien, sobre todo siempre que se practique cualquier tipo de actividad al aire libre.

La piel es el órgano más grande del cuerpo y el 70% es agua. Además actúa como una barrera de protección ante cualquier cambio exterior y su función, entre otras, es proteger al resto del organismo de las inclemencias meteorológicas.

Los factores asociados al invierno que afectan de forma negativa a la piel son: el frío, la escasa humedad ambiental, el calor seco de las calefacciones y los cambios bruscos de temperatura.

Con el invierno, la piel es más vulnerable. Se vuelve pálida debido a que los capilares se contraen. La irrigación disminuye y como consecuencia, hay menos oxígeno y nutrientes para las células, lo que retarda el recambio y se acumulan las células muertas, dando un aspecto opaco y grisáceo. Asimismo, la piel pierde agua y hay menor secreción sebácea, lo que se traduce en que esté más seca, arrugada, descamada y fisurada. Si la exposición al frío se mantiene y perpetúa, la piel se vuelve sensible y fácilmente irritable e inflamada,

En las actividades de montaña durante el invierno, también existe un mayor peligro de quemaduras por el sol, precisamente porque con la altitud, disminuye el espesor de la atmósfera capaz de absorber y dispersar la radiación ultravioleta, con lo que aumenta el riesgo de sobreexposición. También la nieve y el hielo juegan un papel decisivo, reflejando la radiación ultravioleta.

El invierno puede propiciar la aparición de ciertas enfermedades o empeorar algunas ya existentes.

Por ejemplo, la dermatitis atópica, un problema muy común de la piel, empeora considerablemente en invierno. Este problema, afecta al 15% de los niños y se caracteriza por una piel seca e inflamada, que suele acompañarse de un picor intenso. Estos síntomas provocan que los niños estén nerviosos y sufran alteraciones del sueño, algo que afecta a su calidad de vida y a la de su familia. Por tanto en estos casos, se insiste en la importancia del cuidado de la piel en

invierno y seguir todas las recomendaciones de los especialistas para evitar que las molestias aumenten.

Existen otro tipo de enfermedades cuya aparición está directamente relacionada con el frío intenso: los sabañones (lesiones inflamatorias localizadas en las manos), la Enfermedad de Raynaud (palidez y frialdad en las extremidades) y la urticaria por el frío (abones o ampollas que causan un gran picor).



La piel también se resiente del frío y la falta de humedad del invierno.

Prevención de lesiones en deportes de invierno

Las bajas temperaturas y la llegada de la nieve han dado el pistoletazo de salida a los deportes de invierno, y aunque existen muchas modalidades deportivas para practicar en la nieve, el esquí es el deporte rey. Si bien produce numerosos beneficios, se requiere una buena condición física y técnica para evitar lesiones secundarias. Gran parte de éstas se podrían esquivar con un poco más de prudencia y, sobre todo, de entrenamiento previo al esquí.

Según indica el Dr. José Luis Doreste, Jefe de la Unidad de Medicina del Deporte ICATME de USP Dexeus, «las lesiones producidas por la práctica de esquí se deben básicamente a caídas o colisiones. Las lesiones más frecuentes son las de los ligamentos de la rodilla y las fracturas de pierna y de hombro. También es común el llamado *pulgar del esquiador*, la lesión en el ligamento colateral del pulgar que ocurre

Las lesiones podrían evitarse con prudencia y con entrenamiento previo al esquí

cuando en un accidente de esquí el bastón queda clavado en la nieve y el pulgar se ve forzado por el mango del bastón. En la mayoría de casos, éstas lesiones requieren de una intervención quirúrgica para llegar a una rehabilitación óptima».

Antes de empezar a practicar esquí es conveniente realizar un buen desayuno que incluya lácteos, cereales y fruta para evitar una pérdida de concentración y de fuerza, recomienda la Sociedad Española de Traumatología del Deporte, SETRADE. También es conveniente calentar antes de empezar. El calentamiento será progresivo e incluirá ejercicios de flexibilidad articular. Ante los primeros síntomas de cansancio hay que abandonar la actividad. Asimismo, disponer de unas gafas con pantalla de rayos UVA evitarán lesiones oculares como la fotoftalmia, un tipo de conjuntivitis, puede aparecer entre esquiadores que no se han protegido adecuadamente. Es importante utilizar filtros solares y contar con el material de esquí adecuado, en buen estado, con las fijaciones bien reguladas.

LA OPINIÓN DEL EXPERTO

Recomendaciones ante el frío

DR. JOSEP GONZÁLEZ CASTRO

Para conseguir mantener la piel protegida del frío y de otras inclemencias basta con seguir algunas recomendaciones básicas:

Hay que hidratar adecuadamente todo el cuerpo, pero especialmente la cara y las manos, ya que son las partes más expuestas a bajas temperaturas. Nunca hay que olvidarse del cuidado de los labios, muy dañados por el frío. Se recomienda usar lubricantes labiales con protección solar y sobre todo evitar humedecerlos con saliva cuando estén secos, porque aunque en un primer momento aporta una sensación de alivio, después produce una irritación y sequedad aún mayores. Solicite consejo a su dermatólogo para el producto hidratante más apropiado para su piel.

No abusar de las duchas y baños de agua caliente. Aunque en invierno siempre se agradecen los baños muy calientes, no conviene abusar porque perjudica la epidermis y es malo para la circulación. Pida consejo a su dermatólogo para el jabón más apropiado.

Los pacientes con piel seca, sensible o enfermedades cutáneas que empeoran en invierno deben procurar aumentar la humedad ambiental de la vivienda o lugar de trabajo. Esto se puede conseguir mediante humidificadores o simplemente con la colocación de toallas húmedas en radiadores, focos de calor, etc.

Se aconseja tener especial cuidado con los cambios de temperatura al entrar y salir de los locales con calefacción, pues el paso del frío al calor o viceversa es negativo para

la piel, sobre todo para las sensibles.

Evitar ropa o calzado no transpirable o irritante.

No olvidar nunca la fotoprotección cuando se hace actividades de montaña, sobre todo en la nieve. Se debe usar, índices altos, superiores a 40. No se debe olvidar de reaplicarlo cada 2 horas e insistir en la nariz y las orejas, que son zonas particularmente sensibles. Tampoco os descuidéis porque el día esté nublado, ya sabéis que las nubes filtran la radiación infrarroja y reducen la sensación de calor pero dejan pasar la mayor parte de la radiación ultravioleta A.

Dr. Josep González Castro es Jefe del Servicio de Dermatología Iderma de USP DEXEUS.