

## El deporte, un arma de doble filo para la piel

La piel de una persona que realiza deporte tiene mayor poder de regeneración. Sin embargo, el deporte es un arma de doble filo si se realiza al aire libre porque también genera daños si no se toman medidas de prevención. El sol, el viento, el cloro de la piscina, la sal de la playa, la arena, los cambios de temperatura, la baja humedad, los roces de los deportes de contacto, una sudoración excesiva y unas duchas repetidas son algunos de los factores que pueden generar alteraciones en la función y estructura de la piel.

La piel tiene una función barrera gracias a las células y las glándulas que la conforman. Su pH es un poco ácido (4,5-5), como si fuera un yogur, y tiene unos antimicrobianos naturales. Los dos son importantes tanto para que las células de la piel funcionen bien como para que los microorganismos que están fuera no puedan entrar. Si la piel está bien estructurada y bien mantenida, podemos decir que tiene algo de protección solar, sería como echarnos una crema de factor 3, que no es mucho, pero algo es.

Para minimizar los riesgos que genera el deporte al aire libre y así fortalecer sus beneficios, desde la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) se ha iniciado el proyecto [Ciudades Dermaludables](#), un sello que pueden obtener diferentes ciudades (Las Palmas y Sevilla ya cuentan con él) si incorporan diferentes iniciativas orientadas al fomento de la salud dermatológica. Una de estas actividades son las jornadas y charlas orientadas a niños y adolescentes deportistas, como la que impartirán este jueves a las 17 horas en el [Club Náutico Sa Ràpita](#) las dermatólogas Yolanda Gilaberte, que coordina también la campaña [Convive con el Sol](#) (dirigida a profesores y colegios) y Ana Martín-Santiago, coordinadora del grupo Dermatología Pediátrica de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

“Queremos ayudar a niños y adolescentes a planificar mejor su protección solar, darles una guía para que sepan por qué se tienen que proteger y, en función de su piel y los factores externos, cómo hacerlo”, señala Yolanda Gilaberte que es dermatóloga del Hospital San Jorge de Huesca.

Al hacer deporte se suda mucho y eso provoca varias alteraciones de la piel, tanto en el pH como en la producción de sebo, las células se hidratan en exceso y todo esto hace que la función barrera se altere. Por tanto, al sudar la piel estará más sucia, por los agentes externos y, sobre todo, más deshidratada.

Tener la piel deshidratada no es sólo tener una piel seca. La piel deshidratada tiene todas sus funciones alteradas, la función barrera no se lleva a cabo muy bien por lo que está más expuesta a los agentes externos, a las infecciones, a menos protección frente al sol, pierde flexibilidad, se agrieta más, se descama más y, por tanto, todo esto hace que nuestra piel esté en peligro.

El mismo sudor puede generar un fenómeno de reflexión de la luz y aumentar la radiación solar acumulada. Por esto, es interesante utilizar ropa que no deje pasar la luz. Aunque el efecto fotosensibilizante del sol pasa rápido, en cuanto uno se seca, hay que saber que, por ejemplo, a los 15 minutos de una carrera la facilidad para quemarse llega a la mitad.

Varios estudios, realizados por dermatólogos del Hospital Universitario Puerta del Mar de Cádiz y miembros de la AEDV, muestran que todavía hay poca conciencia de los daños que puede sufrir la piel del deportista. Uno de estos trabajos se realizó con regatistas y se comprobó que su media de entrenamiento al sol es de tres o cuatro horas diarias. Más del 70% de ellos sufrieron quemaduras solares y más del 88% nunca había visto a un dermatólogo en su vida. Otro estudio con surfistas mostró que el 70% se había quemado y el 83% nunca iba al dermatólogo.

“Es cierto que hay muchos temas de fotoprotección que no se adaptan, o no lo han hecho hasta hace poco, a muchas prácticas deportivas, porque los deportistas priorizan otras cosas como mejorar una marca. Sin embargo, los dermatólogos en vez de colocarnos en una posición rígida, debemos buscar medidas de fotoprotección adaptadas a cada tipo de deporte. Además, hay que poner énfasis en que ahora hay una gama muy amplia de cremas fotoprotectoras, en diferentes formatos (en espuma, espray, más o menos adherentes) que pueden customizar la fotoprotección”, explica Gilaberte.

Otro mensaje que se debería transmitir a la sociedad es que los deportistas acudan una vez al año a visitar al dermatólogo para recibir información sobre los diferentes cuidados que deben realizar frente al sol y otras inclemencias ambientales y revisar la existencia o no de daño en su piel.

Porque una de las conclusiones que se pudo extraer de la mesa debate dentro de [la jornada ‘La Piel del Deportista’](#), celebrada el pasado 16 de junio en San Sebastián, es que los deportistas tienen poco conocimiento de las nuevas formas de protección solar que existen. La dificultad que algunos deportistas encuentran en la aplicación de ciertas medidas hace que pongan en riesgo la salud de su piel. Por ejemplo, el surfista Borja Agote reconocía que los surfistas no se ponen crema protectora porque con el sudor y el agua se les mete en los ojos y les molesta. Además, y no menos importante, la crema les hace resbalar más de la tabla, así que no la usan.

Sin embargo, como señaló el pasado día 16 la dermatóloga y deportista Lourdes Navarro, existen muchos productos que ya han superado estas limitaciones. Ahora no hay excusa para protegerse, de lo contrario el sol pasará factura a largo plazo, y las lesiones que empiezan a verse con cuarenta o cincuenta años, son consecuencia de una mala exposición en la infancia y adolescencia.

Por este motivo, desde la Fundación Piel Sana se está poniendo énfasis en concienciar a niños y adolescentes desde los lugares donde ellos practican deporte, y también a sus monitores que son quienes pasan más tiempo con ellos mientras realizan estas actividades deportivas.

## Datos a tener en cuenta:

Existen una serie de barreras para poder implementar la fotoprotección en deportistas:

- No hay disponibilidad de fotoprotectores en vestuarios de deportistas al aire libre.
- Hay desinformación en cuanto a comportamientos seguros.
- Los fotoprotectores clásicos impiden ciertas prácticas deportivas: manos resbaladizas, escozor ocular, etc.
- La ropa de protección solar es poco cómoda o calurosa.

- Ni deportistas ni otros profesionales, como monitores o profesores de educación física, se consideran grupos de riesgo cuando sí lo son.
- El 48% de los docentes de educación física reconoce haber sufrido quemaduras solares en el último año.

### Cómo se puede prevenir:

- Proveer de crema fotoprotectora en vestuarios y de áreas de sombra.
- Insistir en la aplicación al menos media hora antes de entrenar y en volver a aplicar crema fotoprotectora cada 2 horas.
- Tener en cuenta la quemadura solar si se entrena o juega entre las 10 y las 16:00. Evitar estas horas.
- Educar a los atletas y a los entrenadores mediante programas de fotoexposición segura.
- Uso de ropa de manga larga, oscura (negra o azul) o verde.
- Gorra y gafas adecuadas.
- Enseñar el autoexamen, signos ABCDE y signos subjetivos.
- Evitar el uso de cabinas de bronceado.
- Acreditación dermosaludable a escuelas y actividades deportivas.

### Datos de la jornada:

La charla Deporte y piel se realizará el jueves 29 a las 17 horas en el Club Nàutic Sa Ràpita (Port esportiu), explanada del Puerto, s/n, 07639 La Ràpita-Campos, Islas Baleares.

### Para más información:

Departamento de Comunicación de la Fundación Piel Sana de la AEDV: 913 898 585