

ATS 11 231

Seguimos en la sintonía de Radio 1, frecuencia modulada de Radio Nacional de España, en el tiempo educativo y cultural que todos los días, de lunes a viernes, hasta las 11 de la noche, ocupa la UNED. Y, como es habitual los jueves, de la psicología, pasamos ahora a algo tan relacionado con la conducta como es la salud. Para todos los interesados por la educación y la cultura sanitaria, comienza en estos momentos Vida y Salud.

En Vida y Salud, profesores de la UNED y otros profesionales del ámbito sanitario comentan e informan sobre cuestiones que nos interesan a todos porque afectan a nuestro bienestar, a nuestra calidad de vida. En el caso de hoy, Socorro Calvo, profesora de Bioquímica en la UNED y coordinadora de todos estos espacios de Vida y Salud, viene acompañada de una dermatóloga para hablar de cómo inciden en la aparición de algunas enfermedades de la piel, ciertos factores que pueden afectar a la salud de la persona, factores psicológicos, sociales, ambientales, enfermedades que podemos considerar típicas de la civilización moderna. Buenas noches, Socorro Calvo.

Buenas noches. El tema que les proponemos hoy pensamos que es bastante sugerente. Es un tema muy amplio que podíamos darle bastantes enfoques, pero hemos pensado que el enfoque eminentemente práctico puede ser el más apreciado por nuestros oyentes.

Por eso hemos traído esta noche al estudio a una dermatóloga, a la doctora María Luisa Villaseca. Buenas noches, María Luisa. Hola, buenas noches.

Vamos a hablar de afecciones de la piel debidas a la civilización moderna. Tal vez el título sea un poco genérico y vamos a intentar descender en la medida de nuestras posibilidades, aquí en los momentos estos que tenemos, de los factores en concreto, los factores más específicos que puedan afectar a este tipo de afecciones y que tú, por tu experiencia profesional, nos puedas ilustrar con algún ejemplo. Entonces, la pregunta inicial sería eso, ¿factores que tú consideras que pueden incidir más en la aparición de estas afecciones cutáneas? Bueno, en la piel es un sistema en el que influyen muchas cosas, internas y también externas de la persona.

Nosotros llevamos una carga genética, una forma de ser y, por otro lado, tenemos unos factores ambientales que se están modificando, que son distintos y que aparece también una cultura y una sociedad distinta en cuanto a hace unos 20-30 años. Esto se ha modificado y en la interacción de factores internos de la propia persona y factores externos, es lo que, de alguna manera, modifica distintas apariciones de afecciones, tanto de la piel como de cualquier otras enfermedades. Ya, pero bueno, vamos a centrarnos, tal vez, en aquellos aspectos externos, por la división que nos acabas de decir tú ahora.

Entonces, ahí, a lo mejor, podríamos englobar factores, por ejemplo, de tipo ambiental o factores de tipo infeccioso o, tal vez, factores psicológicos. Entonces, los factores ambientales, casi todos nosotros hemos tomado el sol alguna vez y casi todos nosotros también hemos oído

que el sol es perjudicial para la piel. ¿Qué hay de cierto en ello? Bueno, sí, el sol está influyendo mucho.

Hay una cultura, además, en esta sociedad, en la que prima mucho el aspecto de la persona, el aspecto saludable que tenga esa persona. Es una cultura en la que el sol, desde hace unos años, forma parte importante de nosotros. Todo el mundo va a broncearse a la playa, va a broncearse en los parques, va a broncearse en los sitios estos de estética, con radiaciones, y esto es importante saber que, por un lado, tiene un aspecto positivo, la radiación ultravioleta es buena, estimula la vitamina D, pero, por otro lado, también tiene un factor de radiación acumulativa, es decir, que nosotros la radiación la vamos tomando y se nos va acumulando en nuestro tejido de la piel y puede conducirnos a un fotoenvejecimiento y a una inducción de cánceres cutáneos como consecuencia de todo ello.

No es lo mismo un tipo de piel que otro, hay hasta seis fototipos que nosotros llamamos, que son tipos de piel en los que la radiación ultravioleta nos influye de una forma diferente debido al contenido y a la estimulación en melanina de cada uno. Del 1 al 6 podemos contar a los fototipos y el 1 serían los albinos, el 6 serían los negros, y en esto no es lo mismo aconsejar no tomar el sol a una persona que tiene un fototipo 5 o 4 que a uno que tiene un 1 o un 2. Entonces, el mayor daño sería en los fototipos menores y la tolerancia mayor sería en los fototipos altos. Pero además del aspecto de envejecimiento que puede tener como factor negativo el sol, la relación cáncer de piel-exposición prolongada al sol parece que está claramente demostrada.

Sí, por supuesto, esto está claramente demostrado y, afortunadamente, desde hace un par de años, quizá por los medios de información, por la cultura de las personas, están más sensibilizadas hacia estos temas. Ya muchos llegan a la consulta hablándote de que ellos quieren que les indiques alguna forma de protegerse de salud del sol, aun cuando vayan a tomar el sol, y esto es importante, puede ir uno a tomar el sol, pero sabiendo que va con una fotoprotección alta en la que frenas bastante de las radiaciones que te van a llegar, sobre todo, ya te digo, en estos fototipos pequeños del 1, el 1, desde luego, no se aconseja de ninguna manera, pero en el tipo 2, 3 y hasta el 4, es muy importante esta fotoprotección para tomar bien el sol y sacar todos los beneficios sin ningún perjuicio. Claro, que esto ya entraríamos en el campo de la prevención tan importante.

Y que la sociedad nos demanda cada vez más. Claro. Yo no puedo pasar de preguntarte si realmente es un factor negativo el tomar el sol con radiaciones subas, o sea, como mujer, tú sabes que está muy de moda el ir a los centros de belleza y ponerte morena de una manera artificial, entre comillas.

¿Eso perjudica realmente a la piel? Bueno, me alegra que me hagas esta pregunta, porque desde hace unos años, en muchos centros de estos de estética, como he dicho antes, utilizan lámparas de ultravioleta A. La radiación ultravioleta A no produce ningún peligro, no son radiaciones que produzcan el ítema y, por lo tanto, como no produce ningún enrojecimiento,

posteriormente, no conduce a una activación de la melanina y, por lo tanto, a que esa persona broncee su cuerpo. Ya, bueno, en cuanto a factores ambientales, además del sol, podíamos hablar de las irritaciones, a lo mejor que nos puede producir algunos tipos de contaminación urbana. Pero yo casi me inclinaría por pasar a tratar aspectos de tipo infeccioso, es decir, aquellas afecciones de piel producidas por bacterias o por virus.

No sé cuáles son las más frecuentes, o por hongos, o quería que nos aclararas esto. En este sentido, es importante señalar que, desde hace unos años, estamos viendo las afecciones de piel de tipo infeccioso con una característica diferencial hasta ahora, que era la aparición de infecciones producidas por bacterias, hablo en general en la piel y también en las enfermedades de transmisión sexual, que nosotros también vemos, con una clara inclinación ahora hacia las infecciones virales. No son infecciones nuevas, salvo la que todos estamos pensando, el sida, sino que son infecciones que, de alguna manera, estaban latentes o en menor incidencia porque las bacterianas ocupaban el primer lugar.

Hoy en día están fácilmente combatibles con los antibióticos, la persona toma antibióticos, quizá de una forma desmesurada, ante cualquier tipo de afección que le impide seguir una vida un poco normal, y entonces no estamos en un momento en el que la infección bacteriana produzca un gran impacto en las enfermedades infecciosas de la piel. Entonces, tenemos que hablar de este otro tipo, que son las infecciones virales, las infecciones, como puedan ser las verrugas vulgares, por todos conocidas, y en las que la causa es un virus. También en los niños, mucho, los molluscum, que es otra forma de tipo parecida a la verruga, muy contagiosa y en la que también es alarmante, en muchos centros escolares, el ver realmente pequeñas endemias todos los inviernos.

En las enfermedades de transmisión sexual, como decía, otro foco importante de infección, también estamos viendo las mismas verrugas en genitales, estamos viendo molluscum también en genitales, estamos viendo los herpes, los herpes son otro tipo de virus, que produce, por un lado, las típicas calenturas, pero que, a veces, esas calenturas son recidivantes, son realmente molestas para la persona, y en las que, de alguna manera, no podemos influir mucho en cuanto a su erradicación, porque los virus se quedan durante tiempo en nuestro tejido, en nuestro sistema de la piel, o bien, por algún factor externo, un factor interno, produce el desencadenante como enfermedad, y en esto sí quiero hacer hincapié, fundamentalmente, en conocer este tipo de infecciones, en los que no tenemos ningún tratamiento específico, y en los que la prevención sería la única forma de combatirlo. ¿Qué medidas preventivas podíamos señalar como más importantes? Porque yo creo que lo de acudir a la consulta médica, no sé si ya estamos acostumbrados, acudir al dermatólogo y decirle, mira usted, tengo este problema. Sí, de hecho, estamos viendo cada vez un mayor número de nuestras consultas, son consultas un poco para mejorar su estado de salud, no es para que le cures una enfermedad que tiene, sino simplemente para prevenir algo que la persona, por su nivel de información, no llega a conocer exactamente lo que le pasa, pero acude ante cualquier cosa que se observa en la piel, acude ante cualquier pequeña normalidad, acude por una simple verruga que antes no acudía, para que se la quite porque sabe que si no

se le cura esa verruga, puede contagiar a los demás, y en ese sentido es muy saludable el que exista esto.

Y, además, porque tal vez estamos demasiado bombardeados por informaciones de malignidad, de aparición de verrugas, etc. Verrugas o cualquier otro tipo de tumoración. O sea, que lo importante es que sin alarmar, acudir al dermatólogo o a cualquier otro médico especialista para que nos aclare si es malo o qué tratamiento debemos de tener.

Un aspecto que me gustaría tocar también es el aspecto de las afecciones de la piel debido a factores psicológicos, porque todos estamos hablando del estrés, pero lo que sí está claro es que hay algunas, por lo menos yo alguna conozco, afección de piel debida justamente a esta palabra, al estrés, a la tensión, a una mala vida, entre comillas. Sí, no se puede hablar de una enfermedad específica frente al estrés, porque el estrés provoca en nosotros muchas alteraciones. A nivel de la piel, fundamentalmente, hay factores psicológicos que condicionan muchas dermatopatías, muchas afecciones de la piel, exagerando los síntomas, exagerando los brotes, incluso el propio persona muchas veces nos pide que le tratemos esta parte suya de estrés, de tensión, de insomnio, porque sabe que mejora cuando está tranquilo su sintomatología.

Y en muchas afecciones de la piel, como en otras enfermedades en general, lo que hacemos es aliviar a la persona para conllevar y saber llevar mejor su enfermedad, y en este sentido, el estrés influye negativamente siempre en cualquier afección de la piel. En cualquier caso, no son curables, por ejemplo, una dermatitis seborreica probablemente, si no... Bueno, me has hablado de una afección de la piel que sí está claramente relacionada con una personalidad, es decir, no solamente es el factor externo, como decíamos antes, sino también el factor interno que lleva la persona. Entonces, son personalidades muy estresadas y en las que el estrés, por supuesto, les implica muchísimo en su enfermedad.

La dermatitis seborreica, sabiéndola llevar, es bastante bien tolerada por el enfermo, incluso los brotes y la sintomatología suya se aminora muchísimo, atajando el nivel suyo con psicoterapia o con ansiolíticos. Sin embargo, a veces provoca aspectos deplorables en la persona. Tremendo.

No nos queda demasiado tiempo y tal vez los últimos minutos deberíamos dedicarnos a dar algunos consejos prácticos en cuanto a medidas preventivas. Entonces, si te parece, en este par de segundos que nos quedan, algunas medidas preventivas de hábitos higiénicos saludables, tal vez. Tener en cuenta evitar la radiación solar en las personas que hemos dicho, de fototipos muy bajos, evitar también en los colectivos grandes la aparición de cualquier tipo de afección en la piel que pueda tener un origen infeccioso para tratar epidemiológicamente de combatir estas endemias y, tercero, en la medida de lo posible, cada uno conseguir un equilibrio en cuanto a que el estrés no nos inunde de la forma que inunda muchas veces a una persona.

Pues con estas palabras finalizamos. Muchísimas gracias a la doctora María Luisa Villaseca, dermatóloga que ha estado con nosotros tratando este tema tan interesante. Muchas gracias.

Hasta otra ocasión. Gracias. Con Socorro Calvo, profesora de Bioquímica en la UNED, y con su invitada de hoy, la doctora María Luisa Villaseca, despedimos este tiempo de Vida y Salud.

El estrés, que como acabamos de escuchar, también deja sentir sus efectos en la piel, va a ocupar nuestra atención el jueves que viene en Vida y Salud. Será entonces otro profesor de la UNED, el profesor Enrique Sandoval, del Departamento de Psicobiología de esta universidad, quien estará aquí para tratar de darles una visión de los factores endocrinos que afectan al estrés. Por nuestra parte, nada más.

Solo nos queda recordar que tenemos una nueva cita con todos los interesados por la psicología y la salud dentro de siete días a partir de las ocho y media de la noche. Y ahora es el momento de escuchar otro de los espacios de los jueves que forman parte de la programación de radio de la UNED. Revista de Ciencias de la Educación.