



Para disfrutar de los paseos a la playa, a la montaña o de los juegos al aire libre, recuerde **SIEMPRE** usar protector solar.

No se exponga al sol entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde.



[www.ccss.sa.cr](http://www.ccss.sa.cr)



# BIENESTAR

# PIEL

0850

**Coleccionable N°21**

## Alonso Solís

De niño quemado a ídolo del fútbol

## Cáncer de piel

Un mal que crece en forma alarmante entre los ticos

## Fototerapia

CCSS a la vanguardia en tratamientos dermatológicos

### Cuidados para:

- ♥ Acné
- ♥ Hongos
- ♥ Lunares
- ♥ Manchas
- ♥ Alergias



GRUPO NACIÓN

# \*Maureen Salguero

## La dermatitis la hizo más fuerte



BIENESTAR N°21 • Piel • Febrero - Marzo 2009

# EL MEJOR REMEDIO PARA UNA QUEMADURA ES

*actuar correctamente*

¿Qué hacer cuando un(a) niño/niña se quema con un líquido caliente u objeto caliente?



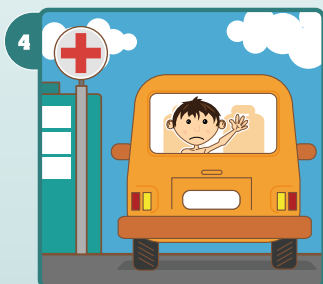
- Enfríe la zona con abundante agua del tubo



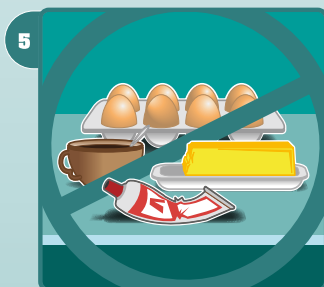
- Qítele la ropa y alhajas que se encuentren cerca de la zona afectada.



- Cubra la quemadura con una sábana limpia.



- Acuda inmediatamente al centro de salud más cercano.



- Nunca aplique sobre la quemadura remedios caseros como: pasta de dientes, huevo, café, mantequilla o cualquier otro remedio.



WWW.CCSS.SA.CR



*Dr. Harry Hidalgo  
Hidalgo  
Jefe del Servicio  
de Dermatología  
Hospital San  
Juan de Dios*

## La piel es nuestra carta de presentación

La piel es el mayor tejido de nuestro organismo. Una persona que pese 70 kilogramos y que mida 1,70 metros está cubierta por 1,85 metros cuadrados de piel, con un volumen de 4.000 centímetros cúbicos y un peso de 4,2 kilogramos, más del doble del peso del hígado y del cerebro.

Sus funciones son fundamentales, ya que no podríamos vivir sin ella. Es una barrera protectora contra las radiaciones solares y sus efectos dañinos, como los tumores benignos y malignos.

La piel resguarda también al organismo de la entrada de microorganismos, evita la pérdida de líquidos, controla la temperatura, y nos pone en relación con el exterior, a través del tacto, del dolor, de la presión y

de la temperatura. Además, sintetiza sustancias como la vitamina D y cumple con importantes funciones relacionadas con el metabolismo y con la respuesta inmune.

Por ser la frontera entre el medio externo y el interno, está expuesta a múltiples agresiones de ambos medios. Esto la expone a sufrir una gran cantidad de enfermedades.

No debemos olvidar que la piel es el “órgano de la estética”, es decir, nuestra “tarjeta de presentación”. Por tanto, cuidarla es mejorar nuestra calidad de vida.

Por eso, es importante mantenernos informados sobre las mejoras para mantener sano este tejido. Precisamente con esa idea, queremos, con esta edición de Bienestar, ofrecerle una herramienta útil para el cada día de su piel. Disfrútela y, sobre todo, póngala en práctica.

### Febrero - Marzo 2009

Una producción de Revistas de Grupo Nación de Costa Rica ([www.revistas.co.cr](http://www.revistas.co.cr)) con el respaldo de la Caja Costarricense de Seguro Social ([www.ccss.sa.cr](http://www.ccss.sa.cr)).

**Dirección:** Isabel Ovares • **Coordinación editorial:** Randall Sáenz • **Edición de textos:** Carlos Muñoz y Randall Sáenz • **Redacción:** Diana Lucía Salas • **Colaboradores:** Ángela Ávalos, Bárbara Ocampo, Concepción Romero-Prieto, David Goldberg, Esteban Alfaro, Damaris Marín, Diego Coto, Gabriela Castro, María Isabel Solís, Marianella Cordero, Mónica Calvo, Mónica Cordero, María Angélica Carvajal, Susana Saravia, Roberto Sancho, Nathalia Rojas y Yessenia Soto • **Corrección de estilo:** Laura Solano • **Coordinadora de Diseño:** Tatiana Castro • **Diseño y Diagramación:** Tatiana Castro y Laura Murillo • **Ilustraciones:** Esteban Barrientos • **Fotografías:** Carla Saborío, Germán Fonseca, Rodrigo Montoya, Ronald Pérez, Osvaldo Quesada, Jeannine Cordero, Eunice Báez, Fundación DebRA, Jupiter Images y Archivo Grupo Nación • Producción fotográfica: Eunice Báez • **Fotografía de portada:** Jeannine Cordero • **Gerente:** Yorleny Mora • **Apoyo administrativo:** Silvia Céspedes y Luis Gonzalo Conejo • **Ventas de Publicidad:** GN Comercial • **Control y Pauta:** Evelyn Zuñiga • **Mercadeo de Revistas:** Sujelly Porras • **Redacción:** (506) 2247-4427 • **Fax:** (506) 2247-5110 • **Publicidad:** (506) 2247-4949 • **Fax:** (506) 2247-4948 • **Circulación:** (506) 2247-4512 • **Apartado Postal:** 1517-1100, Tibás • **Distribuidor:** Comercializadora Los Olivos de Grupo Nación GN, S.A. Teléfono: 2247-4463. Fax: 2247-5042.

Impresa en los talleres de Impresión Comercial de Grupo Nación GN, S.A. ([www.impresioncomercial.com](http://www.impresioncomercial.com)).  
© 2009, San José, Costa Rica. Queda prohibida su reproducción total o parcial. Esta revista es reciclable. Deséchela adecuadamente. Llame a: Kimberly Clark, Costa Rica (506) 2298-3100, extensiones 3007 y 3115.

LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Si usted es suscriptor  
de alguno de nuestros  
productos  
pague antes del día **22**  
de cada mes y...

# ¡Gane por ser puntual!

así podrá ser uno de los **3 ganadores** del sorteo trimestral de...

Una tarjeta por \$1.000.000



Una Laptop



Un Fin de semana familiar en la playa



Ver reglamento



**LA NACIÓN**  
www.nacion.com

**El Día**  
www.eldia.cr

**La Jirafa**  
www.lateja.co.cr

**vuelta en 10**  
www.vueltaen10.co.cr

**PERFIL**  
Entrevista lo que no se ve

**Sabores**

**SoHo**  
www.revistasoho.com

**SU CASA**

**Madre e hijo**  
niños

Imágenes con fines ilustrativos. Aplican restricciones. Infórmese al 2247-4343.



### PORTADA

- 10 Maureen Salguero.** La popular presentadora de televisión relata cómo ha vivido desde niña con dermatitis atópica, padecimiento que no la limitó para alcanzar el éxito.

### PADECIMIENTOS

- 20 ¡El acné se puede controlar!**  
Hay, existen procedimientos más efectivos para su prevención, su control y su tratamiento.

- 26 ¡Qué hongos más oportunistas!**  
Entre 2006 y 2007, cerca de 151 pacientes tuvieron que ser hospitalizados en los centros médicos públicos para recibir tratamiento especializado.

- 32 Melancolía: carencia de color.**  
Según la OMS, el vitiligo afecta al 1% de la población mundial y se comporta de forma independiente de acuerdo a la edad, el sexo y la etnia.

- 34 Diabéticos: una batalla diaria.**  
Debido al mal funcionamiento de las células de defensa, la piel de quienes padecen diabetes es propensa a contraer infecciones y lesiones.

- 38 Varicela y sarampión.** Para lograr que estas enfermedades no dejen recuerdos, se deben tener en cuenta ciertos cuidados con las infecciones activas.

### CÁNCER DE PIEL

- 50 Cáncer de piel en crecimiento.**  
El exceso de sol está aumentando las cifras de cáncer de piel en el territorio



nacional. Desde 1995, se han duplicado los casos.

- 56 Ojo con los lunares.** Consejos para descubrir problemas a tiempo.

### PIEL Y BELLEZA

- 60 Bronceado... ¿salvaje?** De nada vale un tono caramelo sin la prevención para evitar lesiones en la piel.

- 64 Color caramelo riesgoso.** Los argumentos en contra de las cámaras de bronceado pesan tanto como sus consecuencias: antes de entrar, infórmese.



- 66 Muévase y protéjase.** Hacer deporte al aire libre tiene muchos beneficios, pero no lo haga sin proteger su piel de los riesgos ambientales.
- 74 Cuero cabelludo al descubierta.** Cuando cae el último cabello de la cabeza, ¿qué hacer para proteger esa parte tan importante del cuerpo?
- 78 Los tatuajes.** Los cuidados que existen durante la realización del tatuaje y posteriores a este procedimiento inciden directamente en la recuperación. Si ya tomó la decisión, busque la asesoría de un profesional.

**86 ¡Adiós a los vellos!** La depilación con láser ofrece una alternativa indolora y muy eficaz.

**94 Prevenir desde adentro.** La celulitis y las estrías reflejan sus costumbres deportivas y alimenticias. Con disciplina, puede lucir una piel hermosa.

**98 15 claves para una piel a salvo.** ¿Va preparado para proteger su piel y la de su familia durante su paseo? Descuidarse, incluso por pocos días, le pesará por muchos años.

## QUEMADURAS

**102 Bajo el tatuaje de Alonso.** El deseo de comer lo que había en una olla le ocasionó una quemadura en gran parte del lado derecho de su cuerpo, cuando tenía dos años.


**110 Piel cultivada.** Un proyecto pionero en Centroamérica permitirá crear tratamientos que utilizan las células de la piel de los pacientes para curar sus propias heridas o llagas.

**114 Salud con estándares mundiales.** Un equipo multidisciplinario labora en la atención de los pequeños con quemaduras.

**118 Cámaras para tratamiento de piel de la CCSS.** ¿Qué son, para que sirven y a quiénes están beneficiando?



# ¡Es hora de cuidarla!



El sol en la medida justa, la alimentación adecuada, la hidratación, el autoconocimiento y la información confiable son las ideas que promueve esta edición de *Bienestar*, dedicada al tejido más grande del cuerpo humano.

**L**a piel es uno de los órganos más descuidados y más necesarios. No le prestamos la atención que requiere, aunque nos cubre y nos protege del ambiente, pecado que, aseguran firmemente los científicos, está cobrando una factura muy cara a la sociedad moderna.

Por esas razones, decidimos dedicar este número a estimular el conocimiento, el cuidado y la prevención de sus padecimientos.

Le traemos en portada la historia de Maureen Salguero, la popular animadora y presentadora de televisión. Desde niña, emprendió una batalla contra la dermatitis atópica, padecimiento que modeló su estilo de vida y la llevó a comprender que la piel no es solamente un “envoltorio” del cuerpo, sino que es la barrera que brinda protección y belleza. La lección la ha enseñado a sus dos hijas: Daniela y Ariel.

Además, detallamos cuáles son las enfermedades que, entre los costarricenses, atacan con más frecuencia a este tejido, describiéndolas y enfocándonos en los aspectos preventivos y de tratamiento. Encontrará información sobre acné, vitiligo, psoriasis, alergias, sarampión y varicela.

Hemos dedicado una sección a un mal que está en crecimiento notable entre los ticos: el cáncer de piel. Por descuidos, malas costumbres y un desconocimiento profundo, Costa Rica ha visto como en los últimos 15 años los casos de este tipo de tumor se han duplicado, según datos de la Caja Costarricense de Seguro So-

cial (CCSS). Le llevamos el lado humano de esta dolencia, con los testimonios de Carlos Incera y Luis Solórzano.

Desde luego, una piel sana es una piel bella. Buscando brindarle información que vaya más allá de lo superficial, le traemos un compendio de cuáles son los procedimientos comprobados para cuidar de este tejido, cuáles son las prácticas riesgosas que pueden dañarlo y cuáles son los hábitos diarios que tanto usted como su familia pueden practicar para mantenerla con vitalidad.

Y, aunque tristemente, las quemaduras siguen siendo motivo de preocupación para todo el sistema médico nacional, no podemos dejar de destacar la tesonera labor que desarrolla la CCSS, a través del su sistema de centros nacionales y, desde luego, del Hospital de Niños (HDN), con su Unidad de Quemados.

Resaltamos, aquí, como un ejemplo de superación, la historia de Alonso Solís, jugador del Deportivo Saprissa y de la Selección Nacional, quien fue un niño quemado y vivió en carne propia las consecuencias de un accidente hogareño. Al igual, exponemos la labor que, en conjunto, desarrollan el Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR) y el HDN, en la investigación e implementación de tratamientos novedosos para aligerar el proceso de cicatrización de las quemaduras.

Confiamos en que en *Bienestar Piel* le servirá para darle el lugar que merece a este órgano, que es su escudo para transitar por la vida. Es hora de cuidarla.



# Constancia a flor de piel

Unas botas de hule, toneladas de calamina, guantes y blusas de manga larga fueron los compañeros de infancia de Maureen Salguero.

Hoy, a sus 38 años, continúa su lucha contra la dermatitis atópica.

*Diana Lucía Salas/  
Bienestar*

**M**aureen Salguero captura. Es imposible encontrarla y no sumergirse rápidamente en una burbuja de buenas vibras y de belleza, que lanza sin distinción alguna. Nadie diría que esa piel tersa y morena que la envuelve de femineidad y frescura sufre de dermatitis atópica.

El padecimiento la hace recordar con nostalgia aquellas tardes en las que era la única chiquilla que andaba brincando en los potreros sancarleños con blusas de manga larga, botas y pantalones que profesieran su piel.

No importaba el calor ni el frío; lo primordial era proteger su cuerpo. El más inofensivo elemento podía convertirse en su futuro enemigo: el pasto, el sol, las picaduras de insectos...

*La Tía*, como se le conoce popularmente por su participación en el extinto programa de entretenimiento *A Todo Dar*, confiesa que, desde corta edad, pasó por "cuanto consultorio había", tratando de descubrir porqué sufría de tanta irritación y de granos.

La respuesta llegó con los años. Se trataba de dermatitis atópica, padecimiento que le provocaba excesiva sensibilidad y alergias.

Tiempo después, su piel encajó perfectamente con su profesión de actriz, al experimentar grandes transformaciones frente al escenario de su vida.

Las mejoras llegaron con el tiempo. Su condición evolucionó muchísimo, producto de lo que ella cataloga como el

secreto para una piel sana y bien cuidada: la constancia.

## Una piel polifacética

Maureen es actriz de profesión. También ha sido taxista, locutora, vendedora en tiendas, lavaplatos en restaurantes y profesora de inglés.

En 1997 incursionó en el mundo de la televisión. Actualmente es la presentadora del programa *La Rueda de la Fortuna* que se transmite en Canal 13 y de la revista matutina *Giros*, en Canal 6.

*La Tía* es además la voz principal del programa *De Mañana con Monumental*.

Sus diferentes trabajos le recordaron siempre que necesitaba cuidar su piel de forma muy distinta a la de sus amigos y sus compañeros.

"De chiquitilla recuerdo que pasaba llena de granos y, cuando empecé a taxear, por ejemplo, me ponía blusas de manga larga para no quemarme los brazos".

"Yo vivía embarrada de calamina y de cebo cubano. Siempre parecía Gasparín. Eso sí, me acostumbré a cuidar mi piel desde chiquitita", explica.

La presentadora de televisión asegura que, después de pasar por cientos de consultorios de dermatología, le dieron la esperanza de que las condiciones de su piel mejorarían con la edad. Y así fue.

Actualmente, el bloqueador es uno de sus fieles amigos, y se convirtió en una herencia para sus dos hijas: Ariel de 13 y Daniela de 10 años. La mayor también padece de dermatitis atópica.

**Maureen es actriz de profesión. También ha sido taxista, locutora, vendedora en tiendas, lavaplatos en restaurantes y profesora de inglés.**

“Soy una atacada, ceñidísima con el bloqueador. Yo no les unto, ¡las forro!”, asegura.

Cada una de sus hijas posee su propio *set* de cremas. Maureen les cuida muchísimo la piel, para evitar estrías y para humectarla. De hecho, cuenta que, a ambas, las baña diariamente en cosméticos para protección de la piel.

Daniela es gimnasta y entrena aproximadamente tres horas al día, mientras que Ariel practica natación. “Las tres siempre a n d a m o s repletas de crema”.

## Cuando llegó la adolescencia

En su juventud, Maureen empezó a jugar *volleyball* y con ello aumentó el temor de ponerse *shorts*, porque se le veían las marcas que acumuló en su niñez. “Para peores, me daba por comparar la piel y eso me frustraba mucho”, recuerda.

Fue una época difícil, pero, por fortuna, su mamá se convirtió en su confidente y la “terapeaba” para que no se preocupara por las cosas externas que no tenían importancia. “Lo substancial para ella era que yo creciera en mi ser interior”.

Resultó ser muy buena deportista, y decidió dedicar su tiempo a ejercitar su cuerpo y olvidarse de los granos y de las cicatrices. Ya luego empezó a aceptarse, pero no fue nada fácil.

“Cuando íbamos a un balneario, por ejemplo, todo el mundo usaba vestido de baño y yo obviamente no quería ponérmelo” agrega. Con el tiempo, descubrió que al oscurecer o broncear su piel se notaban menos las cicatrices. Empe-





**Actualmente, el bloqueador es uno de sus fieles amigos, y se convirtió en una herencia para sus dos hijas: Ariel de 13 y Daniela de 10 años. La mayor también padece de dermatitis atópica.**

zó a frecuentar los balnearios y a nadar. Eso le ayudó muchísimo a darle un tono más trigüeño a su piel.

“De esa etapa me quedó la maravillosa enseñanza que si uno se cuida, el sol es extraordinario. Vos podés tener una dosis saludable de sol sin que te haga daño.

El sol provee de vitamina D, por algo asolean a los bebés cuando están recién nacidos” revela la presentadora de *La Rueda de la Fortuna*.

## **Bienvenidos los cambios**

Asegura que no le tiene miedo a las arrugas y

## **Herencias del cigarro**

Maureen fumó durante doce años y lo dejó hace nueve. Durante el tiempo que mantuvo el vicio, su piel se puso muy opaca, sin brillo y sin vida. Para tratar de recuperarla ella emprendió varias iniciativas:

- Intensificó el ejercicio.
- Toma mucha agua.
- Cuida su alimentación para evitar las consecuencias de la ansiedad.
- Se hizo “adicta” a la zanahoria.
- Consume muchas frutas con vitamina C, como fresa, guayaba y naranja.
- Come diariamente papaya, tomate y aguacate.
- Saboriza el agua, pues no le gustaba mucho y la necesita para limpiar toxinas, para el brillo del cabello y para hidratar las cuerdas vocales.
- Practica aeróbicos para consumir más líquidos.

**La dermatitis atópica provoca sensibilidad excesiva en la piel y también alergias. Generalmente los pacientes que la padecen también sufren de rinitis alérgica y de asma.**

que todas son bienvenidas. Con la edad aprendió que la piel se mancha con facilidad y que por eso es necesario cuidarse muchísimo del sol.

“Con los cambios hormonales y los años, las arrugas son muy normales en la cara y en las manos. La piel se reseca, se pone más flácida y pierde colágeno” dice con seguridad Maureen.

Por eso *La Tía* recomienda usar cremas hidratantes de acuerdo a la edad. También, aconseja utilizar crema para el contorno de los ojos y recordar proteger los labios.

Entre los cuidados diarios, sugiere prestar atención especial al cuero cabelludo, que también es parte de la piel. “Prohibidísimo amarrarse el cabello mojado porque pudre las raíces”, aconseja Maureen.

En su experiencia en la televisión, también aplica cuidados especiales. El medio tiene la particularidad de que el maquillaje que se utiliza es muy pesado. Los reflectores de las luces contribuyen además a resecar la piel.

Ello la obliga a tener mayor paciencia y constancia. “Siempre se debe quitar el maquillaje con toallas húmedas con aloe y aceites, y aplicar cremas desmaquillantes para ojos y labios”.

## Vivir a plenitud

A sus 38 años, Maureen ha desarrollado todo un ritual para cuidar su piel diariamente. Utiliza bloqueador con un factor mayor a 50 ó 70 en su cara y orejas, y también aplica óxido de zinc.

En el resto del cuerpo, aplica un bloqueador de un factor diferente, principalmente porque acostumbra ir a nadar, al menos dos veces, por semana. Precisamente, esa afición a la natación le ha ayudado a adquirir su color trigueño natural.

*La Tía* confiesa que ha asistido a sesiones de cámara de bronceado, pero solo le quedaron malas experiencias, principalmente porque es claustrofóbica y por la sensibilidad de su piel.

Las estrías no son parte de su colección de recuerdos. Maureen cuenta que cuando estaba pequeñita escuchó que para prevenir las debía usar muchas cremas en el cuerpo y así lo hizo.

“Después de mis dos embarazos, no tengo ni una sola estría. Pasé poniéndome crema los nueve novecientos, de pies a cabeza”. En la adolescencia, me untaba las cremas de mi mamá y ahora mi hija de 10 años hace lo mismo conmigo”, finaliza Salguero.

## Los rastros de la constancia

Los cuidados diarios de Maureen empiezan desde que se despierta. Al bañarse, por ejemplo, procura que el agua no esté muy caliente para que no le abra muchos los poros.

- Usa jabón para piel sensible y sin olor, uno para la cara y otro para el cuerpo.
- El paño lo pasa delicadamente por la piel para no descamarla.
- Aplica crema para la cara de día y otra para la noche, y bloqueador todos los días.
- Se cubre con una crema para las manchas que le dejaron sus dos embarazos.
- Antes de meterse a nadar, también se “baña” en crema extra-humectante para evitar la deshidratación.
- Como se baña dos veces al día (al ir al gimnasio o al nadar), practica el ritual en dos ocasiones y se pasa retocando la piel durante el día.
- Aplica una crema para los pies cuando ya es hora de dormir. Antes de descansar, utiliza una desmaquilladora y humectante.



*Fotografía: Jeannine Cordero*





Fotografía: Ronald Pérez

# Escudo del cuerpo

La piel es el órgano más grande del organismo y el más expuesto a daños. Una alimentación donde abunde el agua y, por supuesto, cuidarse del astro rey son las claves para mantenerla saludable.

Ángela Ávalos/ Para Bienestar

**L**a clave de una piel saludable es su flexibilidad y su frescura. ¿Cómo lograr que esas características se mantengan el mayor número posible de años?

Usted debe saber que la piel es el órgano más grande del cuerpo. Por eso, debe cuidarla con especial esmero. Ella

y sus derivados (cabello, uñas, sudor y glándulas sebáceas) conforman el sistema integumentario, cuya función principal es proteger al cuerpo del ataque de bacterias, químicos y temperatura.

Este órgano puede llegar a medir 1,7 metros<sup>2</sup> y pesar hasta cuatro kilogramos, en un adulto de 68 kilogramos de peso.

## Buenos hábitos

Su estilo de vida definirá en mucho la calidad de su piel. Si usted fuma, estará liberando sustancias en su organismo –como los radicales libres– que harán ver a su piel arrugada y frágil antes de tiempo.

Lo mismo puede pasar si padece algún nivel de sobrepeso u obesidad: cargar libras de más no solo añadirá exceso de grasa a las capas que conforman la piel, sino que contribuirá a que este órgano pierda firmeza.

Mas, si por el contrario, su estilo de vida es saludable, con una alimentación rica en verduras, frutas y en la que el consumo de agua es predominante, tenga por seguro que estará ayudando a que esa frescura y flexibilidad se mantengan con usted por muchos años.

Agregue a una piel firme, sana y joven, todas las ventajas que puede dar el hacer ejercicio diario y evite, al máximo, el consumo de tabaco y de licor.

## Retardar la vejez

Según el Centro de Información en Salud de la

Fundación Clínica Cleveland, en Estados Unidos, el envejecimiento de la piel y su salud dependen de muchos factores.

Además del estilo de vida, está la herencia, los buenos o los malos hábitos que usted tenga y los factores externos a los que esté expuesta. Por ejemplo, la contaminación ambiental o el exceso de sol.

El aseo diario es fundamental. Trate de limpiar su piel con jabón suave y agua tibia. Hay que frotarse con suavidad partes que, por lo común, pasan inadvertidas, como las axilas y detrás de las orejas.

Esos y otros cuidados comienzan desde el primer día de vida. El especialista en dermatología Harry Hidalgo –jefe de ese servicio en el Hospital San Juan de Dios y miembro de **Safer Medical Group**– recomienda no exponer al bronceado a los bebés antes de los seis meses de edad.

“Su piel es muy delicada y clara. Esto no les permite defenderse de los rayos del sol. Para ellos, no está indicado ningún protector solar

## Cuidados cotidianos

- Lave la piel todos los días con agua y un jabón suave. El rostro, al menos, dos veces al día.

- No se exponga al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

- Incluya dentro de su rutina un protector solar con un SPF (siglas en inglés de Factor de Protección Solar) mayor a 15.

- Utilice ropa protectora y anteojos con cobertura del 100% de los rayos ultravioleta (UV).

- Evite el bronceado. Las pastillas y los aceleradores de bronceado no han sido aprobados por la FDA (organismo regulador estadounidense que sirve de referencia nacional).

## Por edad

### Un bebé.

No se puede exponer mucho al sol antes de los seis meses. Ningún protector solar está indicado para antes de esa edad.

### Un niño o un adolescente.

Tienen la piel grasosa, por lo que no deben usarse productos con esa característica.

### Un adulto joven.

En caso de comprar cremas o maquillaje, deben indicar si son para piel normal o grasa.

### Adulto mayor.

Deben estar siempre humectados.

**Generales.** Una alimentación saludable con una buena hidratación, aumentará la calidad de la piel.

Fotografía: Rónald Pérez

antes de los seis meses”, advierte el especialista, quien recomienda a los papás mantener limpia la piel de los recién nacidos y no dejar, por mucho tiempo, los pañales húmedos, para evitar los hongos.

Para los adolescentes, Hidalgo aconseja no utilizar productos grasosos que puedan desencadenar episodios de acné.

“Los adolescentes deben usar bloqueadores pero con la estricta condición de que no tengan

grasa. No deben exponerse en exceso al sol. Según algunos estudios, si una persona se quema con el sol cinco veces antes de cumplir los 18 años, tiene mayor posibilidad de desarrollar cáncer de piel”, manifiesta el especialista Hidalgo.

## Con la edad

Uno de los riesgos más elevados para la piel viene del sol. Sus rayos ultravioleta dañan unas fibras de la piel constituidas por la elastina.



## **Para los adolescentes, Hidalgo aconseja no utilizar productos grasosos que puedan desencadenar episodios de acné.**

“El deterioro de las fibras de elastina causa que la piel cuelgue, se estire, y pierda su habilidad de volver a su estado original después de expandirse. La piel también se amorata y se rompe con más facilidad y tarda más en curarse. Por tanto, si el daño causado por el sol pasa inadvertido mientras se es joven, se verá más tarde en la vida”, indica categóricamente la Clínica de Cleveland, en Estados Unidos.

Un adulto joven debe dar a su piel los mismos cuidados de un adolescente, como el lavado diario con un jabón suave.

Quienes usan maquillaje, deben extremar esos cuidados para evitar que las sustancias que componen una base, una

sombra de ojos o un rubor, contaminen la piel y cierren los poros de manera peligrosa.

La piel de los adultos mayores es más frágil, por lo que deben procurar mantenerla siempre humectada. En esa etapa de la vida, el tejido pierde cantidades importantes de sustancias como el colágeno y la elastina.

Para mantener una piel saludable, las personas también deben tratar de controlar otros factores, como el estrés, el movimiento facial diario y hasta la postura que se utiliza habitualmente para dormir.

*Fuente:*

*Harry Hidalgo, jefe de Dermatología del Hospital San Juan de Dios.*



*Fotografía: Dreamstime*

# ¡El acné se puede controlar!

Esta alteración cosmética constituye un frecuente motivo de consulta dermatológica. Hoy, existen procedimientos más efectivos para su prevención, su control y su tratamiento.

**E**l acné es un padecimiento dermatológico muy común, que se presenta tanto en jóvenes como en adultos. Es una de las causas más frecuentes de cicatrices faciales, debido a su prevalencia y a la naturaleza inflamatoria de la enfermedad.

Sin el tratamiento y el cuidado adecuados para la piel, algunos tipos de acné pueden dejar cicatrices. Para reducir la aparición de brotes y evitar las marcas, es importante comprender cuáles son sus causas y conocer los métodos más eficaces para su tratamiento.

## Desde adentro

De acuerdo con Carla Hidalgo, médico del Centro Dermatológico San Pedro, el problema del acné se presenta cuando las glándulas sebáceas hiperactivas producen demasiada grasa y tapan los folículos de la piel, principalmente del rostro, el pecho y la espalda.

Aún no están claros los motivos por los que esto ocurre más en algunas personas que en otras. El tratamiento eficaz del acné y la prevención de la formación de cicatrices dependen del conocimiento que se tenga de sus causas reales y de cómo tratarlas.

## Piel grasa

De acuerdo con la especialista, contrario a lo que se piensa, no es la piel grasa lo que provoca el acné. La

causa principal de este padecimiento son los folículos tapados bajo su superficie. Para controlarlo, es importante adoptar hábitos de cuidado de la piel, que la mantengan sana y eliminen el exceso de grasa. No obstante, la limpieza excesiva y ciertos productos pueden irritarla y, posiblemente, provocar cicatrices.

Comúnmente, se cree que ciertos alimentos provocan o empeoran el problema del acné; sin embargo, influyen muy poco. Llevar una dieta balanceada y saludable puede mejorar la salud en general. Evitar los alimentos que parecen agravar los problemas de piel puede ayudar a disminuir la gravedad de un brote; no obstante, eliminar alimentos no es un método eficaz para tratarlo.

Para la dermatóloga, existe evidencia que sugiere que el estrés puede agravar un problema de acné. Aunque las técnicas de control del estrés pueden mejorar la salud física y mental en general, no acaban totalmente con el acné.

## Cambios hormonales

Hidalgo afirma que los cambios hormonales sí son desencadenantes de esta enfermedad. Éstos se producen, principalmente, durante la pubertad, y son, en parte, responsables del problema de acné de los adolescentes. Algunas mujeres experimentan brotes que se desarrollan o empeoran en determinados momentos del ciclo menstrual o durante el embarazo.



## Para evitar el acné

- No tratar las cicatrices mientras las lesiones estén activas.
- Limpiar la cara dos veces al día: una por la mañana y otra por la noche.
- No friccionar al secar la zona afectada.
- Evitar el contacto del pelo con la cara.
- Eliminar el uso de cosméticos que contengan aceites o grasas en su composición.
- No tocar o manipular los granos provocados por el acné.

**El cuidado de la piel, como hábito, puede ayudar a controlar el acné leve. Sin embargo, si los casos de moderados a severos no son tratados por un dermatólogo, puede generarse tejido cicatrizal.**

Sin embargo, para la dermatóloga, el factor principal determinante del acné es la genética.

De acuerdo con Nelson Aguilar, dermatólogo del Hospital San Juan de Dios, las causas del acné están estrechamente vinculadas con la predisposición genética y no existe una manera real de evitarlo. No obstante, existen muchos tratamientos diseñados para prevenir la formación de granos, una vez que el acné ha comenzado a aparecer. Existen, además, vías para evitar que el problema empeore y que las lesiones se transformen en marcas.

Ambos especialistas coinciden en que las lesiones no se deben escarbar, apretar ni rascar. Si se frota o se utilizan productos duros para limpiar áreas afectadas por el acné, se irritará la piel y empeorará el problema.

El cuidado apropiado se logra lavando delicadamente, con un limpiador suave. El maquillaje, utilizado a

menudo para ocultar las lesiones del acné, puede en ocasiones agravar el problema. Usar la menor cantidad posible de cosméticos, prefiriendo los productos que no obstruyen los poros, puede contribuir a prevenir los brotes.

## Tratamiento del acné

Para Aguilar, la gravedad del problema es la que determina el tratamiento correcto. El cuidado de la piel, como hábito, puede ayudar a controlar el acné leve. Sin embargo, si los casos de moderados a severos no son tratados por un dermatólogo, puede generarse tejido cicatrizal.

El dermatólogo recetará uno a partir de una amplia variedad de medicamentos orales o tópicos (que se colocan sobre la piel). También puede realizar procedimientos eficaces para controlar los brotes y reducir o eliminar las cicatrices. Los tratamientos apuntan a



Fotografía: Dreamstime

## Más del 80% de la población mundial experimenta acné en alguna etapa de la vida.

las causas. Los dermatólogos suelen combinarlos para maximizar visiblemente su eficacia.

### Para cuidar la piel

El acné puede transformarse en una molestia para un individuo, en cualquier momento. Más del 80% de la población mundial experimenta acné en alguna etapa de la vida. Al igual que ocurre con muchas otras dolencias, la mayor parte de las personas esperan hasta que el brote haya erupcionado para iniciar algún tipo de tratamiento.

La mejor forma de detener este problema y minimizar las marcas consecuentes es prevenirlo antes de que se manifieste.

Por el momento, no existe una cura; sin embargo, hay varios tratamientos y medidas preventivas que pueden adoptarse para detenerlo antes de que comience. Los avances en los tratamientos contra el

acné lo convierten en un padecimiento controlable. Los procedimientos requieren una disciplina diaria que debe mantenerse simultáneamente con las indicaciones de un dermatólogo.

Los médicos recomiendan a los pacientes afectados con este padecimiento jamás utilizar los tratamientos sugeridos por terceras personas, pues cada piel y cada problema es distinto y, en consecuencia, cada tratamiento lo es también.

Por lo que aseguran que la mejor forma de prevenirlo es realizando un régimen diario de exfoliación, medicación y protección en todo momento. De esta manera, las evidencias y manifestaciones de acné en el rostro serán mínimas.

#### Fuentes:

Carla Hidalgo, médico dermatólogo. Centro Dermatológico San Pedro. Tel.: 2280-9292.

Nelson Aguilar, médico dermatólogo. Hospital San Juan de Dios.

# ¿Qué hacer con las alergias?

Fotografía: Dreamstime

Susana Saravia/ Caja Costarricense de Seguro Social

Estas reacciones son respuestas muy particulares del sistema de defensas del cuerpo ante las sustancias que se encuentran en el ambiente.

**C**uando de alergias en la piel se trata, lo más importante es estar seguro de que efectivamente se enfrenta una reacción, pues muchas veces se tiende a confundirlas con inflamaciones que sufre la piel por otros motivos.

De acuerdo con Jairo López, médico patólogo y residente de último año en dermatología de la Universidad de Costa Rica, la reacción alérgica es una respuesta muy particular del sistema de defensas del cuerpo ante las diferentes sustancias que se encuentran en el exterior e inclusive a veces a componentes del organismo.

## Fortalecer el tejido

El principio básico de la protección de la piel es el mantenimiento o la preservación de la “barrera epidérmica”, que es la contención natural que posee el cuerpo para protegerse de los agentes externos.

Esta barrera está formada por unas células superficiales de la piel llamadas queratinocitos, que son como una pared de ladrillos. En medio de éstas, se encuentran otras sustancias como los ácidos grasos, el colesterol y las ceramidas.

A esta barrera se unen otras secreciones que produce el cuerpo, a través de las glándulas sebáceas y el ácido láctico generado por las glándulas sudoríparas.

De manera que, cuando lo que se busca es proteger la piel de las agresiones externas, el objetivo está entonces en resguardar esta barrera epidérmica, es decir, lograr mantener la piel lo más sana posible.

## ¿Cómo lo logro?

Tal y como sucede en una enorme cantidad de los trastornos y las curas del cuerpo humano, una parte

sustancial de la solución es la dieta. Ésta debe ser rica en frutas y en verduras, y con una cantidad adecuada de líquidos, los suficientes para mantener la piel hidratada.

Puede reconocer la hidratación del tejido tocándolo. Vigile que no tenga escamas, que no se agriete con facilidad y que tenga turgencia, es decir, que cuando se apriete vuelva rápido a su estado normal.

Además, debe tener cuidado con los artículos de cuidado personal, como jabones y champús. Elija los que tienen un ph cercano al de la piel, que es de 5.5, o los neutros. También debe controlar el uso de los detergentes, pues la función de éstos es eliminar las grasas, de manera que también se retiran los ácidos grasos de la barrera epidérmica, lo que va a provocar con el tiempo la irritación del tejido.

*Fuentes:*

*Jairo López, médico patólogo y residente de último año en dermatología de la Universidad de Costa Rica. Hospital México. Tel.: 2296-1041.*

*Benjamín Hidalgo, médico dermatólogo. Hospital México. Tel.: 2224-0654.*

## Chinee su piel

### Manténgala humectada.

Utilice cremas prescritas para tal efecto, como las de barrera, que contienen dimeticona al 1%. Su función es proteger de los factores irritantes.

### En el baño.

Después de 5 minutos de salir de la ducha, coloque la crema humectante. Así, se evita que se evapore el agua que adquiere la piel durante la ducha.

### Con el paño.

Para secarla, no la frote. Hágalo en palmadas e, idealmente, use agua a temperatura ambiente, ni muy fría ni muy caliente, pues la piel resiente los extremos.



# ¡Qué hongos más oportunistas!

*Fotografía: Jeannine Cordero*

Entre 2006 y 2007, cerca de 151 pacientes tuvieron que ser hospitalizados en los centros médicos públicos para recibir tratamiento especializado para combatir estos microorganismos.

**A** pesar de que los hongos en la piel son de buen pronóstico, muchos casos requieren de internamiento. Se les denomina “oportunistas” porque se aprovechan de otras enfermedades y de deficiencias inmunológicas para proliferar y producir complicaciones.

En la piel, los hongos más comunes se producen a nivel superficial, tales como la candidiasis, la dermatofitosis y pitiriasis versicolor. Tienen preferencia por los niños, los adultos mayores y los pacientes con diabetes, cáncer, obesidad, sida y problemas inmuno-supresores, es decir, en aquellas personas con pocas defensas en su organismo.

## En los pliegues

Los niños y quienes tienen contacto diario con animales, en especial con perros y con gatos, están más expuestos a adquirir hongos, sobre todo, en sitios como la cabeza, la cara y los brazos, según lo señala la dermatóloga Floribeth Madrigal, del Hospital Calderón Guardia.

De acuerdo con la especialista, la candidiasis se presenta con mayor regularidad bajo los senos, en la ingle, entre los dedos, en la vagina y en las zonas anal, peri-anal y bucal. Posee forma de parches, con bordes poco definidos

y produce mucha picazón. En ciertos casos, llega hasta el tracto oral, afectando la acción de masticar y de tragar alimentos.

Para eliminar estos hongos, los especialistas emplean antimicóticos de uso externo u oral, además de antihistamínicos, para eliminar la picazón que normalmente produce la infección.

## Del trabajo

La dermatofitosis afecta básicamente las capas más superficiales de la piel, aunque puede diseminarse a otras partes o áreas del cuerpo, como la cabeza, la cara y las regiones inguinales. Es más común entre los hombres, particularmente entre los que realizan trabajos en el campo.

Para la dermatóloga Madrigal, este tipo de hongo lo adquieren en especial las personas mayores de edad. Prefiere áreas como las uñas de los pies, debido a su afinidad con la queratina. Cuando la dermatofitosis se da en la cabeza, puede llegar a producir caída del cabello e, inclusive, dejar cicatriz.

## Esos conocidos “parches”

Entre los hongos más comunes está también la pitiriasis versicolor, la cual

**Los hongos se alojan en áreas de la piel como las axilas, la boca, las uñas, los dedos de los pies y las manos, la ingle y la región anal, pues ahí se concentran la temperatura y la humedad.**



presenta manchas blancas, cafés o rosadas, con escamas finas. Se adquiere frecuentemente en piscinas, sillas de playa o por ropa contaminada.

Aparece con mayor frecuencia en los hombros y la espalda. Se da más en jóvenes y adultos jóvenes.

## Higiene ante todo

Es definitivo: los buenos hábitos de higiene son básicos si no se desea contraer cualquier tipo de hongo en la piel. Las recomendaciones de los especialistas apuntan a mantener siempre las uñas, las extremidades y las manos secas, limpias y expuestas al aire. Se aconseja nunca compartir paños, medias ni zapatos.

Además, evitar, hasta donde se pueda, el uso de baños públicos y utilizar sandalias a la hora de darse una ducha en hoteles son valiosos consejos, según Madrigal. En el caso de los bebés, se les deben cambiar los

pañales inmediatamente después de que los han ensuciado.

Para las personas que padecen enfermedades como obesidad, diabetes, sida y cáncer, es esencial mantener los tratamientos prescritos.

## Por la boca

Si bien la alimentación no incide directamente en la aparición de hongos en la piel, es importante que los pacientes con problemas inmunes vigilen lo que comen y no se salgan de la dieta asignada.

Al respecto, Grace Abarca, nutricionista de la Caja Costarricense de Seguro Social, afirma que este tipo de enfermos necesita comer lo mejor posible, para prevenir cualquier tipo de hongo en piel. Recomienda cumplir con las “5 leyes de la alimentación”, que son:

**Completa.** Debe reunir todos los nutrientes.

Egresos\* por dermatofitosis, candidiasis y otros hongos de piel.

<b>2006</b>	<b>Hombres</b> 32	<b>Mujeres</b> 46	<b>Total</b> 78
<b>2007</b>	<b>Hombres</b> 31	<b>Mujeres</b> 42	<b>Total</b> 73

Fuente: Estadísticas de Salud, CCSS. \*Pacientes que recibieron atención hospitalaria.

**Los niños o las personas que tienen contacto diario con animales, en especial con perros y con gatos, están más expuestos a adquirir hongos, sobre todo, en sitios como la cabeza, la cara y los brazos.**

**Equilibrada.** Ingerida en el porcentaje indicado.

**Suficiente.** Que satisfaga los requerimientos nutricionales principales, como los calóricos y también los proteínicos.

**Adecuada.** Según edad, condición física, peso, estatura y patología.

**Inocua o limpia.** Equivale a mantener buenas prácticas a la hora de preparar los alimentos, especialmente en su manipulación.

Según la especialista, cada dieta es individual. El requisito primordial es que contenga los nutrientes que se catalogan de acuerdo con los colores: morado (remolacha y moras), amarillo (piña y ayote), anaranjado (zanahoria y mandarina), rojo (tomate y chile dulce) y verde (apio y espinacas).

*Fuentes:*

*Floribeth Madrigal, jefa del Servicio de Dermatología. Hospital Calderón Guardia.*

*Grace Abarca. Nutricionista de la Caja Costarricense de Seguro Social.*

## Diagnóstico temprano y tratamiento para cáncer de piel



- **Dermatoscopia de Alta Resolución:**

Para el análisis de lunares

- **Terapia Fotodinámica:**

Tratamiento combinado de luces para el tratamiento de cáncer de piel y daño solar

- **Cirugía Micrográfica de "Mohs":**

La técnica quirúrgica más avanzada para tratar el cáncer de piel.

Centro de Dermatología, Médica, Quirúrgica, Estética &

**DermaLaser**  
Médicos Dermatólogos

Médicos Dermatólogos • Cirugía Dermatológica  
Tel. 2221-2400

**Clínica Bíblica, 5to piso, Torre Omega**  
[www.dermatologiacostarica.com](http://www.dermatologiacostarica.com)



Fotografía: Jupiter Images

# Psoriasis: una piel con escamas

*Susana Saravia/ Caja Costarricense de Seguro Social*

Aunque suele confundirse con otros problemas, como alergias o infecciones, la psoriasis es en realidad una enfermedad auto inmune (el cuerpo se ataca a sí mismo) y no contagiosa, en la que intervienen factores de orden genético y ambiental, que definen su aparición en el organismo.

La padece cerca del 5% de la población mundial y se caracteriza por una inflamación de la piel que se manifiesta en placas rojas, con escamas gruesas blancuecinas y de aspecto como de yeso.

La psoriasis afecta sobre todo el cuero cabelludo, los codos, las rodillas, las extremidades e inclusive las uñas.

## Llegó para quedarse

Aunque puede aparecer en cualquier momento de la vida, existen dos picos para que se presente: uno es durante la adolescencia y el otro es entre los 50 y los 60 años, pero, entre más temprano aparezca, tiende a ser más severa.

Hasta el momento, para la psoriasis no existe una cura permanente.

Algunas personas pueden entrar en lo que se conoce como “remisión”, es decir, que dejan de tener una manifestación clínica de la enfermedad durante algún tiempo, pero luego, aparece en otra etapa.

Siempre existe un riesgo de que la enfermedad se reactive, de manera que quien la padece debe asumir esta realidad, para que pueda sobrellevar su padecimiento sin esperanzas falsas.

## La clave

De acuerdo con Benjamín Hidalgo, especialista en dermatología del Hospital México, la psoriasis se agrava

casi con cualquier infección que sufra el organismo. Sin embargo, existen otros factores, como el fumado y el licor en exceso, que pueden facilitar que sea mucho más activa.

También, la ingesta de alimentos ricos en ácidos grasos activan la enfermedad. Una dieta baja en grasas ayuda a manejarla más fácilmente.

Ante una crisis, no se deben utilizar esteroides, a menos que éstos hayan sido indicados por el dermatólogo. El uso de estas sustancias puede “apagar” la enfermedad de manera temporal, pero cuando regresa, lo hace de manera más intensa y abarca otras zonas, que antes, no estaban afectadas, llegando inclusive a cubrir el cuerpo en su totalidad.

El tratamiento consiste básicamente en el uso de cremas, medicamentos orales o inyectables y fototerapia (aplicación de luz especial).

*Fuente:*

*Benjamín Hidalgo, especialista en dermatología. Hospital México. Tel.: 2224-0654.*

## Cuide también su corazón

De acuerdo con Hidalgo, un paciente que padezca de psoriasis, de moderada a severa, y sobre todo si es joven, tendrá un mayor riesgo de sufrir de otros padecimientos, como la enfermedad cardiovascular, diabetes y la alteración de los lípidos. De manera que, también, deberá mantener un control estricto en este tipo de consulta. Recuerde que se trata de una enfermedad que no es contagiosa. Quienes la padecen, además de lidiar con las incomodidades propias de la enfermedad, sino además, en ocasiones, experimentar el rechazo.



# Melancolía Carencia de color

Fotografía: Eunice Báez

Según la OMS, el vitiligo afecta al 1% de la población mundial y se comporta de forma independiente de acuerdo a la edad, el sexo y la etnia.

*Gabriela Castro/ Caja Costarricense de Seguro Social*

**E**l vitiligo, conocido popularmente como “melancolía”, es una enfermedad que se caracteriza principalmente por la pérdida progresiva del color de la piel. Se identifica por la aparición de manchas blancas en el rostro, las extremidades y los genitales. La mayoría de los pacientes presenta la despigmentación inicialmente en las manos y luego en la cara.

De acuerdo con Carla Hidalgo, especialista del Centro Dermatológico San Pedro, estas manchas van progresando lentamente, a partir de las zonas iniciales, y pueden extenderse por todo el cuerpo hasta llegar a un grado de despigmentación en que la persona semeja a un albino.

## ¿Cuál es el origen?

La enfermedad se localiza solamente en la piel, por la falta de una célula: el melanocito. Las demás células que componen el tejido no desaparecen y tampoco se alteran.

Hidalgo afirma que este padecimiento no se origina por agentes infecciosos ni es contagioso. La causa por la que desaparecen estas células no se conoce con exactitud en la actualidad. Se han formulado muchas teorías, destacando la que considera a este padecimiento como autoinmune.

Se ha observado que el estrés o los traumas pueden precipitar la aparición de estas lesiones en pacientes predispuestos. Se ha asociado a otro tipo de enfermedades, como la diabetes o las alteraciones tiroideas. El desarrollo y la severidad varían en cada persona.

## ¿Qué hacer?

La dermatóloga indica que, en algunos pacientes, el vitíligo se manifiesta en una o dos manchas bien delimitadas, mientras que en otros, éstas pueden aparecer en numerosas y muy extensas partes del cuerpo.

## La enfermedad se localiza solamente en la piel, por la falta de una célula: el melanocito.

De igual manera, las regiones de la piel afectadas por esta alteración podrían producir, eventualmente, cabello blanco, debido a que los folículos pilosos también pueden perder los mencionados melanocitos.

## Diagnóstico oportuno

Actualmente, no hay cura para el vitíligo. Las áreas pequeñas pueden ser disimuladas, con diversas técnicas de tratamiento. Una es la repigmentación mediante los compuestos corticoesteroides.

Según Nelson Aguilar, dermatólogo del Hospital San Juan de Dios, otra opción son los tratamientos combinados de medicamentos con una exposición controlada a rayos ultravioletas (fototerapia).

Ambos especialistas coinciden en que estos métodos no son para todos los pacientes ni son tampoco curas permanentes, pero aportan mejoras para muchos de los enfermos.

El mejor paso es acudir oportunamente a consulta con un especialista, debido a que cuanto más pronto sea su diagnóstico, más efectivos serán su control y su tratamiento.

*Fuentes:*

*Carla Hidalgo. Centro Dermatológico San Pedro. Tel.: 2280-9292.*

*Nelson Aguilar, dermatólogo del Hospital San Juan de Dios.*





*Fotografía: Jupiter Images*

# Diabéticos Una batalla diaria

Debido al mal funcionamiento de las células de defensa, la piel de quienes padecen diabetes es propensa a contraer infecciones y lesiones, pues pierde la capacidad de embate contra las bacterias.

**L**a vida de Antonio Guzmán, a sus 35 años, dio un giro de 180° cuando su médico le diagnosticó diabetes. A partir de ese momento, tuvo que cambiar sus hábitos cotidianos.

La historia de este josefino es un común denominador para el 7% de la población costarricense que padece esta enfermedad crónica.

## En la piel

La diabetes es un síndrome orgánico multisistémico crónico, que también provoca alteraciones cutáneas, ya sea como resultado directo del cambio metabólico—hiperglucemia e hiperlipidemia—, o por los daños progresivos al sistema vascular neurológico e inmunológico.

De acuerdo con Rodrigo Martín, dermatólogo del Hospital México, la piel del diabético es esencialmente seca. Requiere un baño rápido con agua no muy caliente y jabón neutro. Presenta una predisposición a las infecciones y a la formación de úlceras.

Según el especialista, históricamente las infecciones representaban la causa más común de muerte de los pacientes diabéticos. Sin embargo, esto ha cambiado dramáticamente con el uso de los antibióticos y el control de la glucemia.

## De cada día

Para el médico, los cuidados más importantes de la piel del paciente diabético están dirigidos a los pies, por lo que se recomienda examinarlos diariamente, incluyendo las zonas interdigitales. Se debe prestar atención en el secado tras el baño, especialmente entre los dedos.

Los calcetines se deben cambiar diariamente y, de preferencia, es preciso que se los pongan al revés. Las uñas tienen que usarse cortas en forma recta.

Para los pacientes que tienen callos, es recomendable que sean tratados por personal capacitado. En caso de ampollas, raspones, úlceras o uñas encarnadas, se debe buscar atención médica profesional de forma inmediata.

## ¡No deje que lleguen!

**Necrobiosis lipóidica.** Se caracteriza por erupciones de coloración rojiza, que tienden a endurecerse. Crecen hasta confluir unas con otras, formando placas con bordes amarillos. Son más frecuentes en las mujeres y suelen localizarse en manos, antebrazos, muslos, abdomen, frente y cuero cabelludo.

**Bullosis diabeticorum.** Aparición espontánea de ampollas de contenido claro y tamaño variable, sobre la piel sana de antebrazos, piernas, pies y dedos. No generan molestias y, salvo que se infecten, se curan en el plazo de una a cuatro semanas, dejando a veces pequeñas cicatrices.

**Si se descuida, pueden aparecer...**

**Granuloma anular.** Pequeñas pápulas violáceas que dan lugar a placas de uno a cinco centímetros de diámetro, con piel sana en el centro. Se localizan en brazos, piernas, dorso de manos y dedos. La curación puede durar de uno a tres años.

**Eritema diabético.** Se presenta en enfermos de edad avanzada. Consiste en la aparición de áreas rojas indoloras delimitadas, en la parte inferior de las piernas y en los pies. Una variante de este cuadro es la rubeosis diabética. En ningún caso existe tratamiento eficaz.

## Males asociados

Uno de los problemas más comunes asociado a la diabetes es el engrosamiento y el endurecimiento de la piel. Se presenta normalmente en el dorso de manos y pies, en el 30% de los pacientes que deben inyectarse insulina, y entre el 10% y el 60% de quienes que no dependen de ella.

El problema da lugar a cierta limitación en la movilidad de las articulaciones de dichas zonas. Lamentablemente, no hay tratamiento para revertir la afección.

También, suele presentarse una coloración amarilla. Es relativamente frecuente que el tejido de diabéticos presente ese tono, que se distingue especialmente en las palmas de las manos y en plantas de los pies, aunque no reviste ninguna importancia clínica.

Se sabe que el problema se origina cuando los altos niveles de azúcar afectan al colágeno, proteína que de manera natural se encuentra en el cuerpo hu-

**La piel de un paciente diabético va perdiendo sensibilidad y tiene una clara tendencia a researse e infectarse, por lo que debe humectársela con cremas especiales.**

mano, y es la encargada de proporcionar fuerza a huesos, piel, cabello y uñas.

Por otro lado, la dermatopatía diabética es el mal más común. Es la alteración de pequeños vasos sanguíneos, caracterizada por la aparición de manchas rojizas, que pueden medir desde medio hasta dos centímetros de diámetro. Con el tiempo, se vuelven más oscuras y forman una pequeña costra.

No tienen consecuencias graves, no generan dolor y se localizan en rodillas, tobillos, muslos o antebrazos. Son más frecuentes en varones que en mujeres. No requieren tratamiento y el control estricto de la diabetes impide su evolución.

## Bajo control

Según Álvaro Chang, dermatólogo del Hospital México, la piel de un paciente diabético va perdiendo sensibilidad y tiene una clara tendencia a researse e infectarse, por lo que debe humectársela con cremas especiales.

El especialista recomienda cuidarse del sol y tener una minuciosa atención en la enfermedad, como controlar la glucemia, ser disciplinado en el tratamiento que recomiendan los profesionales, tener una buena dieta, cuidar el peso y, por ningún motivo, automedicarse.

**Los cuidados más importantes de la piel del paciente diabético están dirigidos a los pies, por lo que se recomienda examinarlos diariamente, incluyendo las zonas interdigitales.**

*Fuentes:*

*Rodrigo Martín. Dermatólogo del Hospital México. Tel.: 2257-2890.*

*Álvaro Chang. Dermatólogo del Hospital México. Tel.: 2221-7197.*

## Novedosos tratamientos en dermatología

Contamos con lo último en fototerapia:  
**UVA-1, UVB y Blue Light**

**Para tratamientos de:**

- Vitiligo (melancolía)
- Morfea
- Psoriasis
- Acné

### Tratamiento con láser Fraxel

Rejuvenece la piel de tu rostro, cuello, brazos y elimina arrugas finas, flacidez, manchas de la edad y cicatrices.

Centro de Dermatología, Médica, Quirúrgica, Estética &

**Derma Laser**  
Médicos Dermatólogos

Médicos Dermatólogos

Tel. 2221-2400 Clínica Bíblica, 5o piso, Torre Omega  
[www.dermatologiacostarica.com](http://www.dermatologiacostarica.com)

**Valoración gratuita**



Fotografía: Jupiter Images

# Varicela y sarampión Que no queden huellas

Diego Coto/ Caja Costarricense de Seguro Social

Para lograr que estas enfermedades no dejen recuerdos en la piel, se deben tener en cuenta ciertos cuidados cuando las infecciones están activas.

**P**ara Ivannia, el suplicio más grande es tener que aguantarse la picazón sin poder rascarse. Ella lo evita, porque tanto especialistas como allegados, le explican que no debe tocarse las erupciones que, en forma de granos, tiene en todo su cuerpo.

Con apenas 8 años, esta pequeña no entiende que está padeciendo una

de las enfermedades más comunes en la época de la niñez. Cuando la varicela se presenta en la adolescencia o en la edad adulta, existen mayores riesgos de complicaciones.

## Si llegan, paciencia...

Tal y como se lo recomendó su médico, Ivannia, en vez de estar jugando,

## La mayor parte de los pacientes se recuperarán con descanso y tratamiento de ayuda.

debe dedicar su tiempo a guardar reposo, mientras la enfermedad se pasa y sus granos se convierten en costras, para que empiencen a caerse.

Álvaro Chang, dermatólogo, indica que para que las personas con varicela o sarampión no queden con marcas en su cuerpo, lo primero que deben hacer es no automedicarse. Esa simple acción puede llevar a que el remedio sea más perjudicial que la enfermedad.

Según el especialista, un factor importante para cuidarse la piel, mientras se tiene alguna de estas enfermedades virales, es no rascarse, incluso

cuando haya comezón, porque el salpullido del sarampión y las erupciones de la varicela, respectivamente, pueden manchar y marcar la cara. Para la picazón, recomienda la utilización de cremas humectantes, que ayudan a que la piel no se reseque y genere más molestias.

Chang añade que tampoco deben exponerse al sol, porque de lo contrario, la piel quedará manchada cuando llegue la recuperación.

Para el baño, es recomendable que los pacientes utilicen jabones neutros, además de asearse y secarse con suavidad y cuidado.

## Benigna y normal

- La varicela es una enfermedad infecto-contagiosa y autolimitada, que en la mayor parte de los casos es benigna. Lo más característico de este padecimiento son las erupciones en forma de “bombitas” en la piel.

- Es frecuente en la etapa de la niñez; no obstante, cuanto mayor sea la edad en que aparece, mayores son las complicaciones que se pueden tener.



Fotografía: Archivo Grupo Nación



Fotografía: Archivo Grupo Nación

**Un factor importante para cuidarse la piel, mientras se tiene alguna de estas enfermedades virales, es no rascarse, para prevenir las marcas.**

## Evitar las cicatrices

Nelson Aguilar y Carlos Álvarez, dermatólogos del Hospital San Juan de Dios, apuntan que las cicatrices se previenen cuidándose durante el período en el que el paciente tiene la erupción, pues una vez que las marcas quedan, son difíciles de tratar y de eliminar, especialmente cuando son muy profundas.

Chang insiste en que, sobre todo al principio, el paciente no debe automedicarse por ningún motivo, ya que estos padecimientos se podrían complicar por falta de conocimiento en la aplicación adecuada

y controlada del tratamiento correcta.

La mayor parte de los pacientes se recuperarán con descanso y tratamiento de ayuda, como el uso de paracetamol o acetaminofén, y con vaporizaciones, en el caso del sarampión. La varicela se puede tratar mediante antihistamínicos orales, talcos especiales o loción de calamina.

**Para el baño, es recomendable que los pacientes utilicen jabones neutros, además de asearse y secarse con suavidad y cuidado.**



# ¡Tenga cuidado con el sarampión!

- Es una enfermedad viral sumamente contagiosa, cuyo período de incubación dura entre 4 a 12 días –sin presentar ningún síntoma–. Luego, aparecen la fiebre, la tos y la conjuntivitis con intensidad.

- Entre el tercero y el sétimo día aparece un salpullido que es descrito como generalizado. Se

dice que se “mancha”, cambiando de rojo a café oscuro. Los últimos rastros desaparecen generalmente a los 14 días.

- La enfermedad es más grave en los lactantes y en los adultos que en los niños. La vacunación realizada a los 15 meses de vida produce inmunidad entre el 95% y 98% de los casos.

Fuentes:

Álvaro Chang, dermatólogo del Hospital México. Tel.: 2221-7197.

Nelson Aguilar, dermatólogo del Hospital San Juan de Dios.

Carlos Álvarez, dermatólogo del Hospital San Juan de Dios.

“El control de las enfermedades transmisibles en el hombre”. Organización Panamericana de la Salud. Decimocuarta edición. 1992.

## Tómelo en cuenta

- Las “bombitas” de al varicela pueden aparecer primero por la cara, el tronco y el cuero cabelludo, y luego se van extendiendo a todo el cuerpo.

- El virus solamente es transmitido de persona a persona, ya sea por contacto directo con las lesiones cutáneas o por estornudos o tosididos. Suele curarse en un rango de 7 a 10 días.

**En 2007 inició la primera campaña pública para vacunar contra la varicela a los bebés de menos de año y medio de vida.**

Fotografía: Archivo Grupo Nación





Fotografía: Jeannine Cordero

# ¡Cuidado con las picaduras!

Los accidentes con “bichos” suelen causar una enorme alarma. Sin embargo, una atención pronta, acompañada de mucha tranquilidad, llevará a que el evento sea una anécdota más que un suceso.

*Roberto Sancho/ Caja Costarricense de Seguro Social*

**F**rancisco Dávila se jubiló como maestro para convertirse en agricultor, en Carrillo de Guanacaste. Cultiva papaya, chile y tomate. En una ocasión, recién llegado al lugar, al tomar una bolsa con un arbolito para colocarlo en un cajón donde se transportarían varios ejemplares para trasplantarlos, sintió la picadura de un pequeño alacrán en el dedo meñique.

Continuó la tarea y, unos minutos después, otro lo atacó en el mismo lugar. Decidió levantar la caja para trasladarla, pero, el tercer alacrán lo esperaba para repetir el doloroso trance. Con los meses, eliminó los árboles caídos que se podrían en su tierra y mejoró la construcción de su vivienda, para reducir el riesgo de sufrir, él o sus seres queridos, la picadura de insectos, arañas y alacranes.

## No se exponga

Es posible que alguna vez usted haya sufrido la picadura de avispa,

ciempiés, hormigas u otros “bichos”, que como mínimo le causaron dolor, picazón y enrojecimiento de la piel, pero que, según lo usual, no requirieron la visita a un centro médico.

La situación cambia si la persona presenta una reacción alérgica (anafilaxia), que puede afectar todo el cuerpo en pocos minutos.

## ¿Qué hacer?

Catalina Ramírez, Coordinadora de Enfermedades en Emergencia de Vigilancia Epidemiológica de la Caja Costarricense de Seguro Social, explica que ante una persona con trastornos respiratorios o en estado de *shock*, se debe acudir al centro médico más cercano. Siempre que sea posible y seguro, es importante llevar el animal que causó la picadura.

Ramírez sostiene que las prácticas populares de aplicar pomadas, chupar el veneno y embadurnar remedios caseros, pueden ser riesgosas y aumentar el problema.

## ¿Qué hacer con una picadura?

- No manipule la zona afectada.
- Procure que la víctima se encuentre tranquila y confortable.
- Retire anillos, relojes y otros objetos que pudieran afectar en caso de que se hinche la zona afectada, y, lo más importante, busque ayuda profesional lo más pronto posible.
- Lave la zona con agua y jabón. Coloque compresas de agua a temperatura ambiente, y no aplique torniquetes por ninguna razón.
- Si observa un aguijón, no trate de sacarlo apretando con sus yemas la piel.
- Tome algún carné o regla y raspe con suavidad para desprenderlo.

# Saber vivir con el albinismo

Más que padecer una condición genética, las personas que carecen de pigmento en sus tejidos externos deben aprender a cuidarse de los rayos del sol con mayor preocupación.

Roberto Sancho/ Caja Costarricense de Seguro Social

**A**ntes de los cinco años de edad, Ligia Pizarro prefería arrastrarse por el día y caminar por la noche, porque los rayos solares le lastimaban sus ojos afectados por albinismo ocular y miopía.

De pelo muy blanco y lacio, lucía sus trenzas y no se sentía diferente a sus compañeritos por su color de piel y de cabello, pese a que tiene albinismo. Recuerda que en el *kinder*, participó en una obra de teatro vestida de amarillo para representar un rayo de sol.

A los 7 años, quería cruzar una calle, pero, el sol le dificultaba la visibilidad. No supo en qué momento un auto la arrolló, porque en forma inmediata perdió el conocimiento. Las secuelas de ese accidente todavía le repercuten en una pierna.

color (pigmento) en la piel, el cabello y los ojos.

Lo pueden presentar personas de cualquier etnia y procedencia geográfica. Por ser un gen autosómico recesivo, los padres pueden no presentarlo, pero sí transmitirlo a su descendencia.

Según el doctor Orlando Urroz, especialista del Hospital de Niños, el diagnóstico clínico se obtiene por las manifestaciones externas del paciente.

Una vez que se conoce su condición de albinismo, la persona debe acudir, por lo menos, cada año, a la consulta dermatológica, oftalmológica y genética. Algunos casos pueden asociarse con enfermedades hematológicas, en particular por deficiencia de plaquetas y por anemias, que requieren exámenes de sangre para el estudio de su condición individual. La mayoría de pacientes del Hospital de Niños fueron referidos antes de cumplir un año de vida.

## ¿Qué es el albinismo?

Es un defecto en la producción de melanina, que ocasiona poco o ningún

## ¿Qué deben hacer?

Estos pacientes deben protegerse de los rayos solares para prevenir el cáncer de piel. Se les recomienda emplear bloqueador solar de factor mayor de 45, vestirse con faldas largas, pantalones y camisas de manga larga.

Deben usar sombreros para disminuir la penetración de los rayos ultravioletas que los afectan.

La fotofobia (temor a la luz) es una característica en las personas que presentan albinismo. Por eso, se requiere el consejo del oftalmólogo, quien, por lo general, hace el diagnóstico al realizar un fondo de ojos y corroborar la falta de pigmento en la retina.

A veces, se presentan movimientos oculares anormales, pérdida de agudeza visual y mayor sensibilidad a la luz, lo que amerita un control periódico; y, en general, deberán llevar lentes adecuados para ver mejor.



## “Nunca fue un impedimento”

Gerardo Segura —recordado como el juez del caso Chemise— obtuvo su jubilación hace pocos meses. Su destacada carrera, así como los demás logros de su vida, jamás fueron obstaculizados por el albinismo, que también padece su hermano Álvaro. “Siempre he sido muy normal. He tenido una actitud muy positiva. Practiqué deporte, terminé mis estudios, tengo una vida social muy participativa y nunca fui discriminado”, asegura con vehemencia. Su abuelo paterno padeció del mismo trastorno, y un sobrino—nieto suyo también lo porta. “La familia ha sido mi empuje. Mis padres siempre me apoyaron, incluso cuando un médico dijo que con la primaria era suficiente estudio”, concluye Segura. Sus amigos abogados lo recuerdan como un hombre muy decidido, desde los tiempos en que empezó su carrera en Limón, donde disfrutaba en la playa sin temor a exponer su blanquísima piel, para terminar las tardes en el conocido centro de entretenimiento “Le Jardin”.

Gerardo Segura (derecha) con su hermano Álvaro. Es abogado pensionado y está casado con Graciela Monge, con quien tiene tres hijos.

*Fotografía: Fiesta Sensación Deportiva, 30 de diciembre de 2008, casa de Leonel Jiménez.*



# Fortaleza en la fragilidad

Representan apoyo, asesoría y acompañamiento. La Fundación DebRA es una entidad que brinda calidad de vida a niños y niñas con problemas en la piel.

*Nathalia Rojas/ Para Bienestar*

**S**u pausado caminar muestra que le es difícil trasladarse de un lado a otro. Sus brazos están cubiertos por vendajes, que, al terminar, dejan al descubierto dos manos cuya piel se nota muy lastimada. Es una adolescente astuta e introvertida, con quien se podría conversar por horas.

Katherine Cubillo, de 15 años, sufre de epidermolisis bullosa, un padecimiento genético que produce la formación de ampollas en la piel con el roce más leve.

Daniel Sáenz, de cuatro años, tiene ictiosis, una enfermedad también

portada en los genes, que hace que la piel se seque de forma muy rápida, causando la aparición de una especie de escamas en su cuerpo. Son niños como cualquier otro. Sin embargo, su vida es afectada por una enfermedad que los marca, a ellos y a sus familias.

## Lazos de cooperación

Al momento de nacer, sus familias desconocían qué tenían sus hijos o cómo mantenerlos sanos. Cuando cumplió siete años, Katherine y su madre, Dignelia Venegas, se dieron cuenta de la existencia de una organización especializada en tratar niños y niñas con este problema.

“Dani”, como le dicen de cariño, tuvo mejor suerte, pues desde los dos meses de nacido es uno de los consentidos de la Fundación DebRA. La entidad, que labora a nivel internacional, desde hace 31 años, y en Costa Rica, desde el 2001, brinda servicios de manera voluntaria, impulsada por el deseo de enseñar a los infantes y a sus encargados a atenuar su dolor físico y emocional.

Atienden a pequeños de cualquier condición socioeconómica, que padecen de esas dos enfermedades o de dermatitis

atópica (que también produce erupciones en la piel), explica Judy Paskel, administradora de la organización.

La ayuda consta de servicios médicos, costo de tratamientos especiales, medicamentos con los que no cuenta la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y apoyo psicológico. Procuran que los niños logren incorporarse a la sociedad.

Paskel menciona que, a pesar de las dificultades, los pequeños cuentan con un avanzado desarrollo intelectual y que merecen ser tratados como iguales.



**Katherine de 15 años y su madre, Dignelia Venegas.**

## Epidermolisis bullosa

- De origen genético, causa la formación de ampollas con el más mínimo roce o sin contacto aparente. No es contagiosa ni infecciosa. Quienes la padecen tienen la piel tan frágil que se les conoce como “niños mariposa”.

- Existen tres tipos: la simple, en la que las heridas se dan en la capa superficial de la piel y cicatrizan sin perder tejido; la junctional, en la que las ampollas aparecen en la región entre la capa externa y la interna; y la distrofica, que afecta las articulaciones, llegando a dificultar el movimiento.

Fuente: Asociación de Epidermolisis Bullosa de España.



## Ictiosis

- Produce escamas visibles en la superficie de la piel. Es causada por anomalías genéticas.
- Se presenta desde el nacimiento o en los primeros meses de vida, por lo general antes de los dos años.
- Los pacientes, sobre todo los recién nacidos, se benefician si habitan un ambiente húmedo.
- A lo largo de su crecimiento, la higiene es fundamental para favorecer la eliminación de las escamas y evitar infecciones. Se recomienda mayormente el uso de cremas humectantes, sábila y aceites que atenúen la resequeidad en su piel.

Fuente: Asociación Española de Pediatría.

## En la actualidad, la Fundación DebRA atiende cerca de 60 niños y niñas. En ciertos momentos, ha tratado a más de 300.

Katherine cuenta ansiosamente que espera iniciar su cuarto año de secundaria en un colegio técnico. Escogió la especialidad de Contabilidad, pese a que algunas personas le dijeron que eligiera una más fácil. Pero ella se decidió sin titubeos por esa carrera de números y cálculos.

Daniel se asusta un poco si alguien que no es de su familia intenta entablarle conversación. Prefiere dirigirse a un rincón y jugar, mientras Roberto, su hermano mayor, lo vigila. Su mamá, María Isabel Barquero, reconoce su timidez, pero confiesa que en la casa es tan activo que no deja de hablar.

### “No estamos solos”

En la actualidad, la Fundación DebRA atiende cerca de 60 niños y niñas. En ciertos momentos, ha tratado a más de 300.

“Creíamos que estábamos solos, porque en el

país no hay nadie que se especialice en este tipo de casos, desde la parte económica y hasta emocional”, asegura doña María Isabel, mientras cuida de que su hijo no haga ninguna travesura.

Desde las duchas, pasando por la vestimenta y hasta el tipo de comidas. Todo puede significar que ellos sufran un quebranto. Por ejemplo, Daniel es intolerante a la lactosa y a la harina, y consumir un alimento con esas sustancias puede ocasionarle ampollas en la boca y la cara.

O si Katherine debe realizarse un examen médico, deben cuidarse con sumo cuidado con los instrumentos utilizados, pues el más mínimo descuido le puede rasgar su delicada piel y provocarle bombas de agua.

“Se trata por todos los medios que los niños vayan al hospital y que tengan una mejor calidad de vida”, indica Paskel.



Fotografía: Fundación DebRA

**Daniel Sáenz, de cuatro años, tiene ictiosis, una enfermedad portada en los genes, que hace que la piel se seque muy rápido.**

DebRA tiene fuertes lazos de colaboración con el Hospital de Niños. Cuando nace un bebé con alguna de las tres enfermedades, de inmediato se coordina con los padres para aconsejarlos.

Asimismo, recibe donaciones permanentemente, ya que el precio de los tra-

tamientos es muy elevado. Siempre permanecen alerta para tenderle la mano tanto a las familias afectadas como a los futuros pequeños que la sufrirán, así como se la brindaron a Katherine y a Daniel, quienes son niños frágiles, pero extraordinariamente fuertes.

**DebRA tiene fuertes lazos de colaboración con el Hospital de Niños. Cuando nace un bebé con alguna de las tres enfermedades, de inmediato se coordina con los padres para aconsejarlos.**

Fuentes:  
Fundación DebRA.  
Tel: 2441- 0329.

Asociación de  
Epidermolisis Bullosa  
de España. [www.aepe-debra.org/aebe](http://www.aepe-debra.org/aebe)

Asociación Española  
de Pediatría. [www.aeped.es/protocolos/dermatologia/dos/13](http://www.aeped.es/protocolos/dermatologia/dos/13)

CÁNCER DE PIEL

Fotografía: Archivo Grupo Nación

# Cáncer de piel en **crecimiento**

**T**ajantes y lapidarios: la piel bronceada es una piel gastada y dañada, que podría llevar a una persona a convertirse en un blanco fácil del cáncer de piel: el tumor maligno de mayor incidencia en el territorio nacional.

Para los profesionales consultados por *Bienestar*, la relación existente entre este tumor maligno y los rayos del sol es cada vez más fuerte y, por eso, insisten en la urgencia de que la población disfrute del sol, pero, sin excesos, en horarios convenientes y utilizando protección.

## Problema de salud pública

Los especialistas combaten todos los días con el esnobismo de la población de querer ver la piel bronceada, sin saber que se trata de una práctica con consecuencias muy serias que pueden llevar a la persona al hospital y, en el peor de los casos, al cementerio, pues en promedio, en Costa Rica fallecen, víctimas de cáncer de piel, cuatro personas al mes.

El exceso de sol está aumentando las cifras de cáncer de piel en el territorio nacional. Desde 1995, se han duplicado los casos.

Harry Hidalgo y Nelson Aguilar, jefe y médico asistente del Servicio de Dermatología del Hospital San Juan de Dios, respectivamente, señalan que el tumor maligno de piel es muy frecuente en las consultas y está en aumento, tanto en Costa Rica como en otras naciones del mundo.

Las razones que ofrecen para explicar este fenómeno son diversas. Entre las principales están el aumento de la población, una mejora en el diagnóstico, un cambio en la atmósfera que permite una mayor penetración de los rayos ultravioletas y un exceso de exposición al sol.

Los médicos consideran lamentable que la población adolescente tenga el hábito de tirarse bajo el sol en sitios de recreo y en playas en horarios totalmente inconvenientes, o que asistan a las cámaras de bronceado, sin saber que los efectos dañinos de los rayos ultravioletas son acumulativos y que, con el paso de los años, este exceso podría cobrar una dura factura.

## Consecuencias

Hidalgo destaca que es necesario que la población conozca los estragos que este tumor puede dejar a los pacientes: quedar sin ojos, sin nariz, sin orejas, sin labios o con una severa cicatriz en el rostro, que afecta su salud física y sus relaciones íntimas y sociales.

## Los Hospitales San Juan de Dios, Calderón Guardia y México incorporaron una técnica que se denomina “cirugía de Mohs” que permite extirpar la lesión cancerosa en un 100%, sin afectar el tejido sano.

Si bien los especialistas consideran que ahora los hospitales cuentan con más y mejores herramientas diagnósticas y terapéuticas, sí señalaron que la población debe hacer lo suyo y atender las sugerencias que se dan, especialmente en los meses de verano, para prevenir la exposición prolongada al sol.

### Prevención

En los últimos años, los centros médicos han organizado jornadas de detección temprana del cáncer de piel; sin embargo, reconocen que lo ideal es la prevención que se pueda hacer para evitar estas lesiones malignas.

También, se ha avanzado en el diagnóstico. Por ejemplo, el Hospital San Juan de Dios incorporó recientemente, un dermatoscopio digital sumamente moderno que les permite a los profesionales estudiar una lesión de piel y determinar su malignidad, lo cual facilita y agiliza el diagnóstico y reduce la posibilidad de efectuar biopsias en forma innecesaria.

En relación con el tratamiento, los Hospitales San Juan de Dios, Calderón Guardia y México incorporaron una técnica que se denomina “cirugía de Mohs” que permite extirpar la lesión cancerosa en un 100%, sin afectar el tejido sano.

A juicio de Hidalgo, esta técnica es

fundamental en aquellos casos cuando el tumor se localiza en una zona como la cara, pues reduce las posibilidades de que quede una cicatriz muy severa, ya que facilita la extirpación y la reconstrucción de la piel.

### El más frecuente en Costa Rica

De acuerdo con informes suministrados por Adolfo Ortiz, coordinador del Registro Nacional de Tumores, el cáncer de piel es el tumor maligno de mayor incidencia en el territorio nacional.

Los datos revelan que ha tenido un crecimiento del 100%, al pasar de 20,40 casos nuevos por 100.000 habitantes, en 1995, a 40,94 casos nuevos por 100.000 habitantes, en 2003.

Esto quiere decir que, mientras en 1995 se diagnosticaron 897 nuevos casos de cáncer de piel, en 2003, se registraron 1.707 nuevos casos, y para 2008, se estimó el diagnóstico en alrededor de 1950 casos nuevos en todo el territorio nacional.

De acuerdo con el Área de Estadística de la Caja Costarricense de Seguro Social, hasta noviembre de 2008, se habían internado en los hospitales institucionales 372 personas con cáncer de piel: 226 varones y 146 mujeres.

Según Ortiz, este tipo de cáncer afecta por igual a hombres y a mujeres. Las zonas de mayor incidencia son aquellas partes altas del Valle Central.

## Mortalidad

El cáncer de piel es uno de los tumores malignos que ocasiona menos muertes. Sus tasas se han mantenido estables desde hace una década, con un promedio

de 1,44 muertes por cada 100.000 habitantes.

En promedio, fallecen, cada año, 50 personas víctimas de esta neoplasia maligna. En 2007, fallecieron 54 personas por este tumor. La esperanza de los profesionales es que este impacto se reduzca.

Claro está: se requiere que la población no abuse del astro rey ni de los rayos ultravioletas artificiales.

### Fuentes:

Harry Hidalgo. Servicio de Dermatología del Hospital San Juan de Dios. Tel. 2257-62-82.

Nelson Aguilar. Servicio de Dermatología del Hospital San Juan de Dios. Tel.: 2257-6282.

Adolfo Ortiz. Área de Estadísticas de Salud de la CCSS. Tel.: 2224-2400.

Registro Nacional de Tumores

### Sección comercial especial

## Protégase a tiempo del cáncer de piel

Guillermo Cortés Antía/ Dermatólogo de la Clínica Bíblica

**E**l cáncer de piel es el tumor de mayor incidencia en Costa Rica. Las playas, las actividades recreativas y los trabajos al aire libre son algunos de los factores de riesgo.

Para desarrollar la enfermedad se necesitan 1.242 horas de exposición, las cuales se acumulan fácilmente antes de los 18 años. De ahí que las políticas de prevención en los niños sean las más adecuadas para evitarlo.

El uso correcto de bloqueadores solares, las medidas físicas y la exposición en horarios adecuados son las recomendaciones que más sugieren los dermatólogos. Recuerde que existen diferentes cánceres

de piel. Uno aparece inesperadamente y se manifiesta en un grano que no se cura, en áreas de exposición solar, como cara, nariz o boca, y se comporta de acuerdo a su agresividad.

Otros tipos parten de lesiones preexistentes, como lunares o manchas. Por eso, es importante hacer un diagnóstico temprano y revisiones exhaustivas de lunares, al menos una vez al año. Recuerde que las mujeres en el embarazo tienen un factor de riesgo mayor de transformación de lunares.

Ante cualquier duda, consulte a su dermatólogo.

# Sobrevivir por casualidad

Nathalia Rojas/ Para Bienestar

**Un simple lunar escondía en el interior del cuerpo de Carlos Incera una enfermedad que estaba tomando su vida, sin que él se percatara de ello.**

Fotografía: Carla Saborío

**D**e su cuello sobresalía un quiste sebáceo, una especie de pequeño saco debajo de la piel. Los diagnósticos siempre señalaban que era una simple acumulación de grasa.

Sin embargo, le había crecido de tal forma que se veía mal. Al no estar a gusto, Carlos Incera acudió a una clínica para extirparlo.

En medio de las rutinas médicas, una de las doctoras se percató de que tenía dos lunares en la espalda que parecían sospechosos, por lo que le envió más exámenes.





Esos lunares, que no parecían más que unas curiosas manchas, eran los primeros indicios de una terrible enfermedad.

Uno de los lunares fue retirado, para luego efectuarle una biopsia. Corría agosto de 2006, y el resultado mostraba que en su espalda se había formado un melanoma maligno, un tipo de cáncer de piel que por lo general provoca metástasis, es decir, la diseminación de la enfermedad a través del organismo.

“De no ser por una casualidad, no estaría contando la historia dos años después”, confiesa este administrador de empresas de 57 años. Los pronósticos de vida no habrían ido más allá de los 12 meses, si no se hubiera detectado a tiempo.

Los lunares no picaban, ni dolían, ni ardían. Luego de cuatro semanas de haber sido atendido por aquel quiste, fue operado en el dorso. La parte de la piel que se le extrajo tenía las dimensiones de una naranja, relata Incera, con una inquebrantable y fluida voz. Aunque el tumor no era de ese tamaño, se suprimió gran parte de la piel, con el fin de no dejar resto alguno.

## Decisión trascendental

Al momento de conocer que un tumor se expandía en su cuerpo, el desaliento

quiso invadirlo. Pero, su deseo de vivir, así como el apoyo de su esposa, única persona que supo de la enfermedad cuando se lo comunicaron, le ayudó a luchar. “Siempre estuve positivo, me decía que no me iba a echar a morir”, agrega.

El desarrollo del cáncer lo atribuye a la alta exposición al sol a temprana edad. Cuenta que, todos los fines de semana, se dedicaba a practicar fútbol y que una de sus aficiones predilectas era visitar playas y piscinas, actividades que realizaba sin ninguna protección. Así, los efectos no se presentaron al poco tiempo, sino con el paso de los años.

Este hombre envía un claro mensaje: “La gente no cree y no va al dermatólogo, a menos que sea por una alergia. Cuando duele, es que ya se expandió”.

Desde la intervención, debe someterse a tratamiento cada seis meses. Se le han practicado dos biopsias más, e, incluso, se le han identificado dos lunares en los que formaban melanomas, que se eliminaron.

A pesar de que los cuidados son rigurosos, asegura que el cáncer de piel es un padecimiento que se previene, si se toma el tiempo para examinarse cualquier mancha. Esos sencillos auto-exámenes, concluye, pueden evitar la muerte.

“Siempre estuve positivo,  
me decía que no me iba a  
echar a morir.

Carlos Incera, administrador de empresas.

# ¡Ojo con los lunares!

*María Isabel Solís/*

*Caja Costarricense de Seguro Social*

**H**ace unos años, los lunares eran un símbolo de atracción. Hoy, son motivo de cuidado, preocupación y seguimiento por parte de quienes los llevan en diversas partes de su cuerpo.

Y es que, no hace mucho tiempo, los dermatólogos alertaron a la población sobre la relación que tienen los lunares con el cáncer de piel, especialmente, con los melanomas, que son los tumores malignos más agresivos.

## Conozca su piel

Según los doctores Harry Hidalgo y Nelson Aguilar, profesionales del Servicio de Dermatología del Hospital San Juan de Dios, todas las personas tienen que ponerle mucha atención a los lunares, especialmente en lo que se refiere al llamado “ABCD” (asimetría, borde, color y diámetro).

Para los médicos, es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos y, de encontrar estas características en

sus lunares, consulte en forma inmediata al especialista:

- **Asimetría:** El lunar no tiene una forma geométrica definida.
- **Borde:** No se le ve el borde a simple vista.
- **Color:** Los lunares no tienen un color uniforme ni único.
- **Diámetro:** Si su lunar posee un diámetro superior a medio centímetro, es mejor que consulte. Cuanto más grande el lunar, mayor es el riesgo.

Los especialistas reconocen que cualquier otra lesión —como granos o espinillas que no se curen, que sangren o que sean escamosas— constituye un signo de alarma, pues podría estar relacionada con otros tumores conocidos como no melanomas, que, aunque no son tan agresivos, si producen incomodidad y lesiones.

En estos casos, de acuerdo con Hidalgo y Aguilar, es pertinente que los pacientes no se “manoseen” este tipo de lesiones, que no se apliquen cremas y que acudan al especialista.



Fotografía: Jeannine Cordero



### **¡Usted puede prevenir el cáncer de piel!**

- No se exponga al sol. Quienes se “asolean” tienen mayor probabilidad de sufrir cáncer de piel.
- Si lo hace, utilice bloqueadores solares. Es necesario que el factor de protección sea superior a 30. Reaplíquelo cada dos o tres horas.
- Elimine la práctica del bronceado. Tampoco se asolee entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

Fuente: Servicio de Dermatología del Hospital San Juan de Dios.

### **Para todos los días**

- Utilice ropa adecuada cuando se expone al sol: sombrero, gorras y camisas de manga larga. No olvide aplicarse siempre el bloqueador.
- Las personas con piel blanca tienen mayor probabilidad de sufrir cáncer de piel. Si hay antecedentes familiares, mejor cuídese.
- Si tiene lunares, póngale mucha atención a su forma, borde, color y diámetro. Si presenta lesiones escamosas, que sangran y no se curan, consulte a un médico inmediatamente.

Fuente: Servicio de Dermatología del Hospital San Juan de Dios.



*Fotografía: Osvaldo Quesada*

# Táctica contra el cáncer

Lo que puede significar una sentencia de muerte se convirtió, para el entrenador Luis Solórzano, en un instrumento de concientización y prevención contra el cáncer de piel.

*Nathalia Rojas/ Para Bienestar*

**S**i le consultan cuál fue el marcador del partido de fútbol que su equipo, Santos de Guápiles, alcanzó aquel Sábado Santo de 2005 confiesa que no lo recuerda. Solamente sabe que el conjunto que dirigía disputó tres puntos contra Pérez Zeledón, y que, además, ese día le dieron la noticia más dura de su vida.

Dos meses antes, Luis Solórzano había acudido a un dermatólogo, por recomendación del médico del club deportivo. Dos extrañas lesiones en la nariz una espinilla de la que salía

**“Se cree que el cáncer de piel es mentira. La enfermedad se convirtió para mí en algo más, me ha ayudado a crecer como persona y me ha hecho parte de la familia de los sobrevivientes de cáncer”, explica Solórzano.**

agua y pus y un lunar de un anormal tono rojizo ameritaban una revisión.

Los brotes fueron operados el mismo día que fue al especialista. Pero, ése no fue el final. En esa Semana Santa, se le comunicó que el resultado de la biopsia señalaba lesiones malignas. Padecía de cáncer de piel.

La incertidumbre y el temor se apoderaron de este hombre de 39 años, quien ha pasado por el banquillo de siete equipos de Primera División y tres de Segunda.

No obstante, lo que se encaminaba a ser una terrible experiencia se transformó en un trampolín para crear un proyecto que hoy informa y previene sobre la enfermedad, relata este oriundo de Palmares, mientras dos lágrimas escapan de sus ojos claros y llegan justo donde estaban las lesiones que le avisaron del cáncer.

## **Aprendizaje y prevención**

*Jugando fútbol protegido al Sol*, se enfoca en hacer conciencia sobre la importancia de acciones tan simples como usar bloqueador y no permanecer tantas horas en exposición a los rayos solares. Solórzano enfatiza estos hábitos, al estar convencido de que las horas de entrenamientos a la luz del

día fueron desencadenantes de su enfermedad.

“Se cree que el cáncer de piel es mentira. La enfermedad se convirtió para mí en algo más, me ha ayudado a crecer como persona y me ha hecho parte de la familia de los sobrevivientes de cáncer”, explica Solórzano. Con el lema “El fútbol es un juego, el cáncer de piel no”, el programa consta de un festival anual en el que participan cerca de 500 niños (este año se efectuará la cuarta edición). Se llevan a cabo actividades deportivas y artísticas, así como la intervención de reconocidos futbolistas costarricenses.

Su gran anhelo es internacionalizar el proyecto y que sea reconocido por la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA).

Casi cuatro años después de que se le diagnosticara, ha tenido dos lesiones calificadas como premalignas, que no han pasado a ser graves.

Mientras tanto, además de las actividades con los infantes, imparte conferencias y se mantiene en constante contacto con autoridades de salud.

Asimismo, su vocación permanece intacta, al tener una escuela de fútbol en Palmares, a la vez que sigue fiel a su táctica para enfrentar un mal que no pudo descifrar su estrategia de juego.



Fotografía: Jupiter Images

# Bronceado... ¿salvaje?

*De nada vale un tono  
caramelo sin la prevención  
para evitar lesiones en la piel.*

Esteban Alfaro/ Para Bienestar

**B**roncearse no solamente vale por gusto. En la industria del entretenimiento y de la moda es casi un requisito, y, de igual forma, el sol acompaña a varias disciplinas deportivas.

Por tendencia, trabajo o circunstancias, al bronceado llegó a la cotidianidad. Un fenómeno estético que ha provocado abundantes publicaciones

y campañas médicas, que apuntan sus posibles consecuencias perjudiciales.

## Dermis defendiéndose

La pigmentación del bronceado es un proceso resultante de que la piel se defiende de la exposición de las radiaciones ultravioletas solares. Estas radiaciones son de 3 tipos: UV-A, UV-B (más comunes en la atmósfera y que han sido relacionadas con daños a la piel) y UV-C (las más dañinas, pero absorbidas por el ozono y el oxígeno).

## No importa el color de piel: negro, blanco, amarillo o moreno; todos deben usar protección ante el sol.

Los principales peligros que se advierten son el cáncer de piel, las quemaduras y las reacciones alérgicas, además del fotoenvejecimiento (manchas, arrugas marcadas y pérdida de elasticidad).

Esto sin contar que hay personas cuyo tipo de piel –muy pálida– les hace imposible broncearse o que, por padecer alguna otra patología, no pueden tomar sol.

Como comenta el dermatólogo Allan Sunikansky, el deterioro en la piel es acumulativo. Si por ejemplo, el cáncer de piel es común en adultos mayores, las nuevas generaciones bronceadas podrían sufrir serios padecimientos en el futuro. No en vano se dedican grandes recursos para el estudio de la fotobiología de la piel y de la prevención de sus enfermedades.

Costa Rica, cercana a la línea del Ecuador, recibe luz solar más perpendicularmente, con días fuertemente soleados. Si de 10 a.m. a 4 p.m. es la hora “pico” del sol en países con cuatro estaciones, ésta puede durar más aquí, según la época.

### Color sin dolor

No hay que estar horas al sol como “lagarto” para captar las cualidades positivas del sol. Y, aunque el día esté nublado, siempre se deben tomar precauciones.

Utilizar bloqueador adecuado y alejarse del sol del mediodía son las básicas, además de tomar períodos de sol cortos y en horas adecuadas. Además, hay que proteger a los niños con productos acordes a su edad.

Quienes trabajan a la intemperie –desde pescadores hasta deportistas profesionales– nunca deben olvidar las cremas y los bloqueadores. Tampoco el sombrero y la gorra.

Las disciplinas deportivas tienen su propia indumentaria especializada (la licra brinda una gran protección) y, quienes las practican por pasatiempo, pueden realizarlas bajo techo para evitar las consecuencias de las radiaciones solares.

### Cama solar

Criticada por parte de la comunidad médica que ve al bronceado artificial tan peligroso como el solar, esta industria ofrece bronceado en condiciones controladas, condición señalada por otros como una ventaja ante el modo tradicional.

Cuando se decide utilizar este servicio, hay que hacerlo con responsabilidad. Como el Sol, no hay que abusar de su empleo o insistir si broncearse le es prohibido por su tipo de piel.

Según sus promotores, hay que hidratarse y utilizar humectantes, protegerse ojos y usar bloqueador en las



**Hay tipos de piel que no pueden broncearse, como fototipos muy claros, albinos, o casos de ciertas enfermedades.**

partes indicadas. Los locales deben ser especializados, con personal capacitado para trabajar con las máquinas –que tienen sus propios implementos de

## Siempre cuidándose



**Verónica González**

Miss Costa Rica 2007, ex animadora de *Cantando por un Sueño*

“No le dedico mucho tiempo al bronceado. Uso el protector más fuerte posible y soy cuidadosa con el tiempo de exposición. No me gustan las máquinas, aunque lo he hecho un par de veces por necesidad. Si estoy en una piscina, prefiero el bloqueador al bronceador”.



**Wardy Alfaro**

Portero Liga Deportiva Alajuelense, ex seleccionado nacional

“Cuando entreno, trato de cubrirme todo el cuerpo con mangas especiales, guantes, buzo y medias, para tener la menor cantidad de piel expuesta al sol. En la cara y el cuello uso bastante bloqueador. Siempre lo uso haya sol o no, me acostumbré desde pequeño”.



**Leda Artavia**

Modelo *Perfil* 2008

“Utilizo bloqueador solar por salud, para protegerme de los rayos UV. Una modelo tiene que verse sana y los cuidados que se hagan deben ser diarios: deben volverse un hábito. Cuando estoy en la playa uso bloqueador y productos para el cuidado de los labios”.

limpieza y cuidado- y con las certificaciones correspondientes (como las de la Food and Drug Administration de los Estados Unidos).

*Fuentes:*  
Allan Sunikansky, Centro de Dermatología Avanzada de la Clínica Bíblica. Tel.: 2522-1000, extensiones 2490 y 2491.

John Galanes y Eduardo Víquez, Salón de Bronceado Fantasía Tropical. Tel.: 2290-08-05.

*Fotografías:* Archivo Grupo Nación



### **Pamela Cusi**

Ganadora concurso *Piel Dorada 2009*

"Uso protector solar en la cara y un bronceador con una protección más elevada, aunque dure más para broncearme, pero es más seguro. Por más bello que uno se vea bronceado, hay que cuidarse y no pasar horas bajo el sol".



### **Lisbeth Vindas**

Selección Nacional de Surf

Los surfistas utilizamos un tipo de licra de cuello y manga larga. Surfeo en la mañana o en la tarde para evitar el sol de mediodía. Usamos productos de bastante protección. Incluso usamos gorras especiales y hasta anteojos. Uno trata de cuidarse del sol, más que pasa tantas horas en el agua, ¡Por eso el invierno es buenísimo, porque está más nublado!".

## **Autoexamen de piel**

- Debe hacerse al menos una vez al mes, desde el cuero cabelludo hasta la punta de los pies.
- Use dos espejos: uno pequeño, para detalles, y otro grande, para una perspectiva general.
- En la cabeza, revise la presencia de lunares o granos (si botan escamas o si sangran).
- En el resto del cuerpo revise manchas y pecas (si han aparecido, cambiado de tamaño o de diámetro).
- Inspeccione sus genitales.
- Verifique si hay cambios de color, tamaño y forma.
- El diámetro de un lunar debe ser, máximo, del tamaño de un borrador de lápiz.

*Fuente:* Rosa María Williams, del Instituto Costarricense Contra el Cáncer.



Fotomontaje: Esteban Barrientos

# Color caramelo riesgoso

**Los argumentos en contra de las cámaras de bronceado pesan tanto como sus consecuencias: antes de entrar, infórmese.**

*Marianella Cordero/ Para Bienestar*

**L**a idea de entrar blanco y, minutos después, salir bronceado de una pequeña cámara con luces fluorescentes no suena tan mal. Pero, tal vez, los datos que presentaremos hagan cambiar de opinión a quienes nacieron ligeramente más claros que los demás.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos ha catalogado a la luz ultravioleta solar y la de fuentes artificiales como carcinógenos.

## ¿Hay conciencia?

Algunos defensores de estos aparatos argumentan que es preferible una sesión controlada en la cámara de bronceado

a una mañana de sol en la playa. No obstante, las lámparas emiten rayos ultravioleta del tipo UVB y UVA en cantidades similares y, muchas veces, mayores que el sol.

Josephine Hernández, especialista del Centro de Dermatología Avanzada del Hospital Clínica Bíblica, señala que existe evidencia científica abundante de que la exposición a cámaras de bronceado y al sol causa cáncer de piel. “Como el cáncer aparece varios años después de la exposición, las personas no dan la importancia debida a los rayos ultravioleta”, sostiene la experta.

“Sucedee el mismo fenómeno con quienes fuman desde jóvenes. El cáncer de pulmón surge después de los 50 años, como consecuencia de la exposición durante la adolescencia y la infancia. Lo mismo sucede con la radiación ultravioleta y la piel”, agrega Hernández.

## No solamente el color

Otros efectos secundarios del uso de las cámaras de bronceado son el envejecimiento prematuro de la piel y la aparición de manchas y arrugas. Además, aumenta el riesgo de padecer de melanoma maligno, el cáncer de piel más temido, debido a su alta tasa de mortalidad.

La Academia Americana de Dermatología, la Fundación para el Cáncer de Piel y la Academia Europea de Dermatología están en contra de la utilización de estas cámaras, debido a que pueden causar cáncer de piel a largo plazo.

De ahí que, en Costa Rica, el Ministerio de Salud contraindica su utilización. “No podemos prohibir su uso, pero sí se les solicita a los propietarios que utilicen cámaras bien calibradas y adviertan de los riesgos a los consumidores”, explica María Luisa Ávila, Ministra de Salud.

**La Academia Americana de Dermatología, la Fundación para el Cáncer de Piel y la Academia Europea de Dermatología están en contra de la utilización de estas cámaras debido a que pueden causar cáncer de piel a largo plazo.**

Y ¿qué hacen los “cajitas de leche”? “Siéntanse guapos y lindas: cuando envejecan, verán la diferencia entre su piel y la de quienes abusaron del sol”, concluye Harry Hidalgo, jefe de Dermatología del Hospital San Juan de Dios.

**“No podemos prohibir su uso, pero sí se les solicita a los propietarios que utilicen cámaras bien calibradas y adviertan de los riesgos a los consumidores”, explica María Luisa Ávila, Ministra de Salud.**

# Muévase y protéjase

*Marianella Cordero/ Para Bienestar*

**N**o es lo mismo hacer media hora de ejercicio en la banda que correr al aire libre: salirse de esas cuatro paredes “refresca” mentalmente y se disfruta más.

Pero, para que esa media hora de beneficio cardiovascular no nos pase la factura con un daño cutáneo irreparable, las recomendaciones son claras: ropa, bloqueador y prudencia.

## **Bloquee la radiación**

Hace algunos años, salir a caminar o a correr en el barrio no era tan dañino como lo es en este momento: al disminuir cada año el grosor de la capa de ozono, nuestra barrera de protección también ha cedido. Las radiaciones solares nos afectan con mayor intensidad, acentuando sus efectos nocivos sobre la piel.


En el caso de los deportistas, tan importante es el factor de protección

solar que se apliquen antes y durante el ejercicio como lo son la calidad de los zapatos que usen para correr o la bicicleta que lleven a la competencia.

Harry Hidalgo, jefe de Dermatología del Hospital San Juan de Dios, recomienda utilizar aquellos bloqueadores cuya fórmula está recetada específicamente para hacer deporte, puesto que contienen un ingrediente que no se ve afectado por la sudoración. De lo contrario, los daños no solamente son notorios, sino irreversibles.

“Aún cuando no derive en cáncer, es muy evidente que los deportistas que no se protegen del sol tienen la piel llena de lunares, manchas, en general, tienen una piel más arrugada y con más signos de envejecimiento prematuro”.

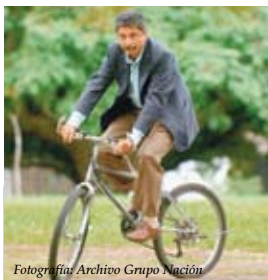
Dentro y fuera de la piscina, el cuidado debe ser mayor. Según Hidalgo, el agua hace las veces de un cristal de

A woman with short, curly grey hair is standing outdoors in a grassy area with trees in the background. She is wearing a blue short-sleeved athletic shirt, a blue visor with the text "SANTORRA" and "Lalona" on it, a pearl necklace, a gold watch, and several rings. She is smiling slightly and looking towards the camera.

**Hacer deporte al aire libre tiene muchos beneficios, pero no lo haga sin proteger su piel de los riesgos ambientales.**

## La voz de la experiencia

Luis López Rueda, conocido periodista deportivo, no es solamente *La Ardilla*, sino que también es un experimentado atleta, con más de 15 años de recorrer el asfalto. Reconoce que él y sus compañeros de competencia no están bien informados de las consecuencias de “llevar sol”, pero las sospechan. “Uno va curtiendo la piel, pero no sabe a qué precio. Yo tengo marcados los brazos y las piernas por el sol”, reconoce. “Ves a alguno aplicándose bloqueador, pero yo lo olvido. Regreso con la piel quemada. Si acaso, me pongo una gorra, o al día siguiente, crema para que la piel no esté tan reseca”.



Fotografía: Archivo Grupo Nación

aumento. Por este motivo, podemos sufrir quemaduras, tanto o más graves, debajo del líquido que fuera de éste. Por eso, hay que volver a aplicar periódicamente el bloqueador solar, preferiblemente waterproof o a prueba de agua.

## ¿A qué hora entreno?

La regla es básica: en Costa Rica, debemos evitar exponernos a la radiación solar entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde. Hace algunos años, la Federación Costarricense de Fútbol asumió la iniciativa de restringir los partidos de primera división a horas de la tarde. No obstante, la regla no se siguió aplicando.

“En ese caso no se hizo solamente por la salud de los futbolistas, sino también por el público que esperaba en la gradería des-

de temprano, y se exponía por más de dos horas al sol”, explica Hidalgo.

Para la organización de carreras, competencias y otras actividades deportivas, lo ideal es evitar esas horas. No obstante, las asociaciones deportivas o los comités de deportes no cuentan con una regulación específica al respecto.

## La ropa

Cuanto más grueso es el tejido, es menor la cantidad de radiación solar que deja pasar hacia la piel. El reto de los fabricantes de ropa deportiva ha sido encontrar telas livianas y frescas que sirvan como barrera para los rayos solares.

En cuanto al color, aunque le huimos a los tonos oscuros porque nos dan una sensación de calor, cuanto más oscuros menos radiación ultravioleta permiten pasar. Actualmente,

**Hace algunos años, salir a caminar o a correr en el barrio no era tan dañino como lo es en este momento: al disminuir cada año el grosor de la capa de ozono, nuestra barrera de protección también ha disminuido.**





**La regla es básica: en Costa Rica, debemos evitar exponernos a la radiación solar entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde.**

*Fotografía: Jeannine Contero*

es posible encontrar prendas deportivas oscuras diseñadas con tejidos livianos, para estar más cómodo.

¡Y no olvide sus ojos! Un deportista que no protege sus ojos de las radiaciones ultravioleta se expone a desarrollar cataratas: utilizar gafas de sol sin marca, sin protección solar y de bajo costo significa exponerse a dañar permanentemente la vista. Es importante buscar gafas gruesas y certificadas por el fabricante.

## **No lo descarte**

No renuncie tan rápido a sus planes del fin de semana. Hacer deporte en un día soleado, con las pre-

**Un deportista que no proteja sus ojos de las radiaciones ultravioleta se expone a desarrollar cataratas: utilizar gafas de sol sin marca, sin protección solar y de bajo costo significa exponerse a dañar permanentemente la vista.**

cauciones del caso, tiene sus beneficios, especialmente si se trata de adultos mayores: la vitamina D que el cuerpo produce con la exposición al sol, puede ayudar a postergar el deterioro mental.

Esa es la conclusión de un estudio llevado a cabo por científicos británicos y estadounidenses, que aparece en la revista de Psicología y Neurología Geriátrica.

La vitamina D es un compuesto importante para mantener la salud de los huesos y contribuye a la absorción de calcio y de fósforo.

Revise su maletín: con la ropa idónea, el bloqueador correcto y a la hora menos nociva, el camino es suyo. ¡Disfrútelo!



Fotografía: Archivo Grupo Nación

Micropigmentación

# Maquillaje perfecto... ¡por años!

***Bienestar*** conversó con Andrés Sanabria, especialista en micropigmentación, sobre las bondades y los cuidados de este procedimiento estético semipermanente.

Mónica Calvo/ Para Bienestar

**A**ndrés Sanabria, además de ser maquillista internacional y un profesional de la micropigmentación, es también enfermero. De ahí que sus recomendaciones sobre este procedimiento estético enfatizen conceptos como higiene, capacitación, e implementación de una técnica aséptica médica.

Por sus manos han pasado famosas como Marisol Soto, Silvia Blanco, Nancy Soto y Johanna Fernández. Acompáñenos a conocer más sobre este procedimiento que puede mejorar notablemente su apariencia física.

## ¿Qué es la micropigmentación?

Es un tratamiento que inserta tinta en la capa subcutánea de la piel, con el fin de rellenar, formar y diseñar un tatuaje estético. Incluso, se puede utilizar de forma correctiva, en caso de haber perdido las cejas por la aplicación de quimioterapia, por ejemplo.

La corrección de las cejas caídas también es posible, con lo que se puede evitar la visita a un cirujano plástico.

## Paso a paso

Se realiza en dos etapas: diseño y retoque. Estas son las etapas que requiere la micropigmentación de una ceja:

- 1 El diseño inicia con la depilación de los vellos innecesarios. Se traza el nuevo modelo de ceja. Es muy importante la pericia del experto: una ceja definida es el marco del rostro.
- 2 Se esboza el diseño con el aparatopigmentador, muy superficialmente.
- 3 Luego, se aplica anestesia en gel. En muchas estéticas, la aplican con una jeringa, medida que desaprueba Sanabria en su condición de enfermero, “dado que una inyección debe ser aplicada solamente por una persona con conocimiento médico, calificada y titulada para hacerlo”.

- 4 Se espera entre 20 y 25 minutos para que la anestesia haga efecto.
- 5 Continúa con la inserción de la tinta en movimientos repetitivos.
- 6 La terramicina oftálmica se aplica para que permita a la ceja que está erosionada mantenerse húmeda, para que no se reseque y cause picazón. Después de los primeros tres o cinco días, es posible que el color se note oscuro. Los procesos fisiológicos harán que baje la intensidad del tono hasta un 50%, que está dentro de lo normal.

## Recomendaciones

- Exija que todo el equipo que se utilice sea desechable. Vigile que el lugar esté equipado y dispuesto con las necesidades básicas: luz adecuada, higiene y patentes de trabajo.

- La persona que la aplica debe estar capacitada, poseer un título que lo acredite para realizar el trabajo y utilizar una técnica aséptica médica que impida la aparición de infecciones.

- Cada profesional tiene su técnica, algunos más artística y otros más estética, como quienes trabajan los diseños con plantilla. Como cliente, usted debe solicitar el efecto más natural posible.

**La persona debe estar consciente de que la micropigmentación es semipermanente (dura de 2 a 5 años). Es decir, con el tiempo se borra.**

## ¿Qué pasa cuando la tinta entra en la piel?

La tinta en el organismo activa sensores neurológicos que indican que un agente extraño está ingresando, por eso suele darse la inflamación.

Ésta encapsula la tinta. Los glóbulos blancos la llevan a capas más profundas de la piel, con el fin de degradar el agente extraño. Esta es la razón por la que hay que esperar de 21 a 28 días para realizar el retoque.

Solamente, después de este tiempo, se puede observar el resultado de la primera etapa (diseño), ya que ha ocurrido una renovación celular completa.

## Cuidados post tratamiento

- Se debe lavar como siempre, preferiblemente con un jabón antibacterial y suficiente agua.

- No se rasque.

- Evite asolearse en los siguientes 10 días posteriores al tratamiento.

- No nade en piscinas con cloro.

- El uso de cremas desmanchantes (acla- rantes) o blanqueadoras (despigmentantes) puede perjudicar el resultado de la micropigmentación.

- Si se está sometiendo a un tratamiento con láser, solicite al especialista que no lo aplique en la zona micropigmentada.

## ¿Quiénes no deben someterse?

Las embarazadas durante el primer trimestre no deben someterse a este tratamiento, ya que las defensas de su organismo pueden verse afectadas. Además, el procedimien-



Fotografía: Jupiter Images

### ¿Cómo elegir la tinta?

Pueden venir disueltas en agua, en alcohol y en base oleosa. Cualquier tipo que elija debe ser de origen orgánico, para que el organismo la degrade más rápidamente y se puedan realizar los cambios pertinentes, según el rostro de la persona o sus necesidades.

to puede durar hasta dos horas, obligándola a mantener una posición poco cómoda para su estado particular.

Las personas con lupus, diabetes, epilepsia o sometidas a quimioterapia deben consultar con su médico para que les dé la autorización.

“Desgraciadamente, muchos de los que están micropigmentando no están

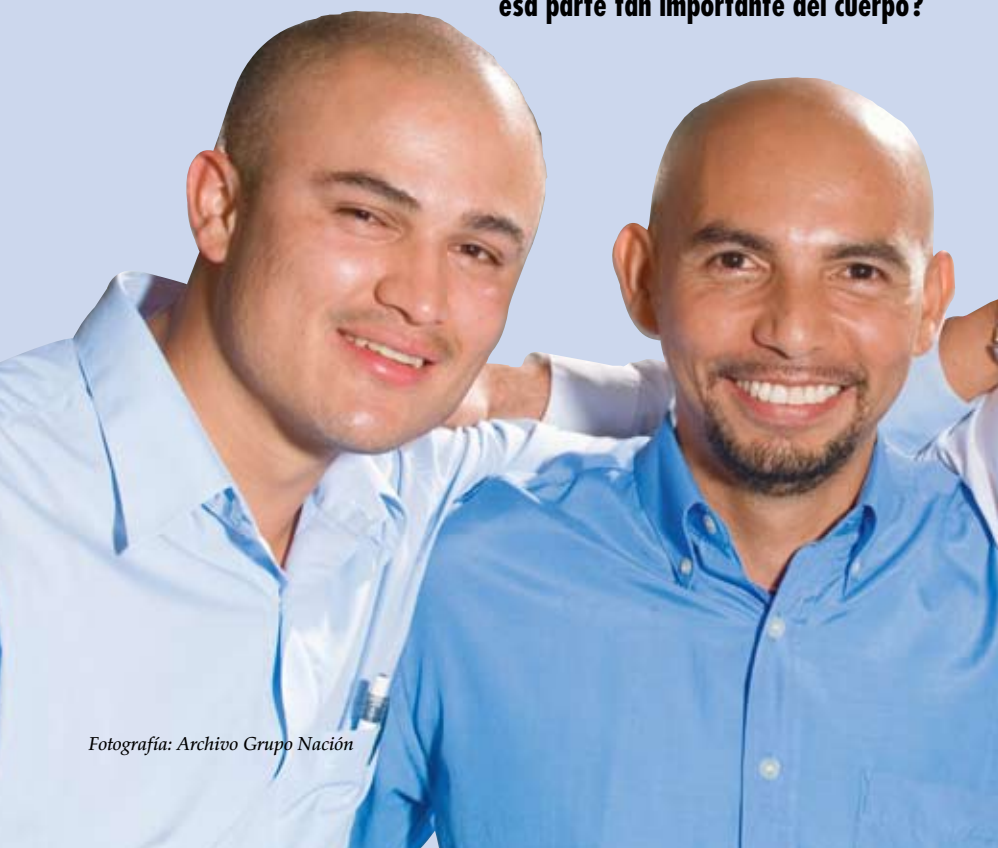
capacitados para enfrentar una situación de emergencia, como un choque anafiláctico. Por eso, es preciso que el cliente les comunique cuál es su condición médica”, insiste Sanabria.

Fuente:

Andrés Sanabria, enfermero y maquillista. Estudio e Imagen ASEI. Tel.: 8375-0306.

# Cuero cabelludo al descubierto

**Cuando cae el último cabello de la cabeza, el sol, la contaminación y el clima pueden hacer estragos en la piel de la cabeza. ¿Qué hacer para proteger esa parte tan importante del cuerpo?**



*Fotografía: Archivo Grupo Nación*



**E**l cabello es el mejor bloqueador solar que existe para la cabeza, afirma el dermatólogo Harry Hidalgo.

¿Qué pasa, entonces, cuando perdemos esa defensa natural? No queda más remedio que cuidar el cuero cabelludo usando gorras, sombreros y un buen protector solar para evitar lesiones.

### ¿Por qué?

Son múltiples las causas para perder el cabello.

Desde el estrés y la carencia de vitaminas en la alimentación, hasta la diabetes avanzada, alguna enfermedad infecciosa y el cáncer.

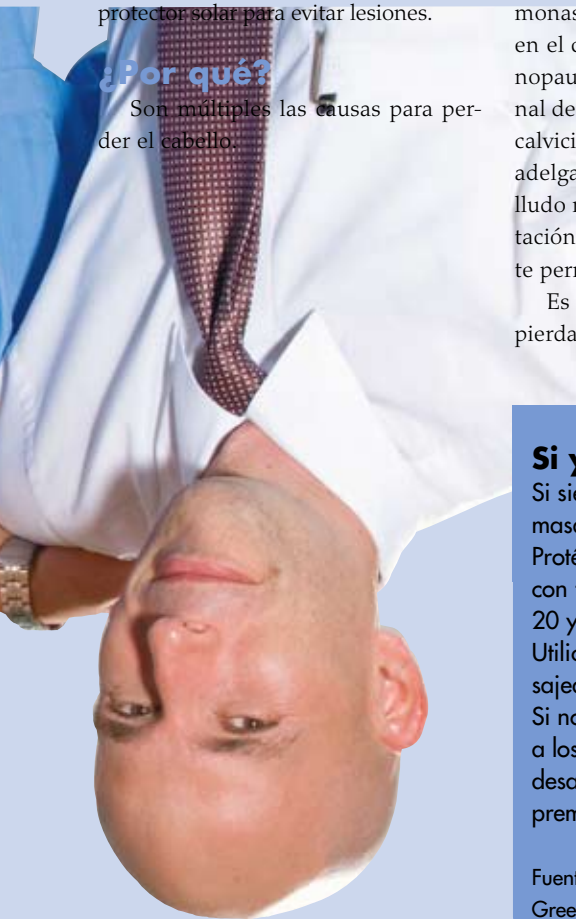
En las mujeres, la alopecia (pérdida del cabello) puede ser causada por factores genéticos, la edad y por las hormonas masculinas que se incrementan en el cuerpo femenino durante la menopausia. Según la Biblioteca Nacional de Salud de los Estados Unidos, "la calvicie de factor femenino implica un adelgazamiento en todo el cuero cabelludo mientras que la línea de implantación del cabello frontal generalmente permanece intacta".

Es más frecuente que los hombres pierdan el cabello: alrededor del 25%

### Si ya se cayó...

Si siente su cuero cabelludo seco, masajéelo con un humectante. Protéjase con un bloqueador solar con factor de protección superior a 20 y con sombrero o gorras. Utilice champú de bebé para masajear y lavar el cuero cabelludo. Si no se protege, puede exponerse a los rayos ultravioleta del sol y desarrollar cáncer y envejecimiento prematuro de esta parte de la piel.

Fuentes: dermatólogo Harry Hidalgo y Greenwich Hospital.





**Son múltiples las causas para perder el cabello. Desde el estrés y la carencia de vitaminas en la alimentación, hasta la diabetes avanzada, alguna enfermedad infecciosa y el cáncer.**

de los hombres comienzan a quedar calvos a los 30 años de edad y casi dos tercios están ya calvos o tienen un patrón de calvicie a la edad de 60 años, señala la misma fuente.

En el caso masculino, la calvicie empieza de adelante hacia atrás, dejando un anillo en forma de herradura a los lados.

## A cuidarse

Cualquiera que sea la causa, lo cierto es que esa

parte del cuerpo debe ser protegida del sol y de las inclemencias del tiempo y del ambiente.

Hidalgo recomienda usar un bloqueador solar todos los días, que tenga un factor de protección superior a 20.

“La persona debe utilizar el bloqueador que más le guste, porque debe aplicarlo cada dos o tres horas”, explica Hidalgo.

En caso de que no sea posible recuperar lo per-

## Por la boca

Diana Lucía Salas/  
Bienestar

- Sus hábitos de alimentación son determinantes en el brillo, la sedosidad, la elasticidad y la calidad del cabello.
- Reduzca el consumo de grasas que pueden contribuir a obstaculizar los folículos pilosos, impidiendo que el cabello crezca.
- Existen sustancias que influyen en la salud capilar, entre ellas el ácido fólico, las vitaminas E y C, el complejo B y los minerales como el selenio, el zinc y el hierro. ¡Inclúyalas en su dieta!
- Una dieta balanceada, variada y sostenida le ayudará a mantener un buen estado de ánimo. El estrés puede provocar que el cabello pierda fuerza y se caiga.



Fotografía: Archivo Grupo Nación

dido, la única salida que queda es proteger el cuero cabelludo de sufrir lesiones graves, tales como el temido cáncer.

En promedio, una persona tiene cinco millones de cabellos. Estos crecen en todo el cuerpo menos en los labios, las palmas de las manos y las plantas de los pies.

La función del pelo de la cabeza es muy importante: ayuda a mantener su calor corporal y le da al cráneo protección contra golpes. Al faltar, el cuero cabelludo queda totalmente expuesto al ambiente.

Mantener una buena hidratación durante el día, tomando, al menos, ocho vasos de agua, y consumir una dieta rica en verduras y frutas, también ayudará mucho más a las personas totalmente calvas a protegerse de daños graves en esa parte de la piel.

*Fuentes:*

*Harry Hidalgo, jefe del servicio de dermatología del Hospital San Juan de Dios. Miembro de Safer Medical Group.*

*Biblioteca Nacional de Salud de Estados Unidos.*

## Detenga la caída de cabello

Diana Lucía Salas/Bienestar

Tome en cuenta que los tratamientos deben aplicarse de acuerdo con el padecimiento que originó la caída. No todos los procedimientos son eficaces en los mismos pacientes. Estas son algunas opciones en el país:

**Clínica Capilar Shiatsu.** Tibás. Regeneración capilar mediante tricobiotriogénesis, tratamiento que elimina la grasa que obstruye los folículos. Teléfono: 2235-7080. Fax: 2236-7085.

**Salud & Estética.** La Sabana. Tratamientos para la caída del cabello. Teléfono: 2291-0650. Correo electrónico: saludyestetica@gmail.com.

**Svenson.** Curridabat y Paseo Colón. Problemas de caspa, pitiriasis, seborrea, exceso de grasa, psoriasis, alopecia y calvicie prematura. Teléfono: 2272-3279.

**Clínica Dermatología Inderpro.** Sabana Sur. Enfermedades de la piel y tratamiento para la caída del cabello. Teléfono: 2220-3255.

**Clínica Bíblica.** Torre Omega. Quinto Piso. Tratamiento para la caída y trasplante de cabello. Servicio de dermatología especializada en cabello. Teléfono: 2221-2400. Correo electrónico: mmoram@clinicabiblica.com.

**Cespiel Centro Dermatológico.** Curridabat. Tratamientos para la piel y la caída del cabello. Teléfono: 2234-7550.

## Tatuajes

# ¿Conoce los riesgos?

**Los cuidados que existen durante la realización del tatuaje y posteriores a este procedimiento inciden directamente en la recuperación. Si ya tomó la decisión, busque la asesoría de un profesional.**

*Fotografía: Carla Saborío*



**E**l tatuaje es considerado una cirugía menor, advierte Félix Carmona, artista y tatuador, con más de 10 años de experiencia. De allí que, al igual que otros procedimientos invasivos, conlleve riesgos y consecuencias que cada cliente debe conocer antes de someterse al procedimiento.

## Lienzo en la piel

Los tatuajes se logran mediante la inyección de diferentes tipos de pigmentos en la piel para formar figuras e impresiones permanentes. Son una forma popular de autoexpresión, generalmente realizada por artistas profesionales del tatuaje.

Los procedimientos de salud y de seguridad que deben seguir estos artistas son reglamentados por las entidades gubernamentales de cada país. Los salones de tatuaje reconocidos se rigen por estrictos procedimientos para proteger a sus clientes y a los tatuadores. Además, deben contar con las patentes y permisos emitidos por el Ministerio de Salud.

## Colores peligrosos

Los tatuajes tienen muchos riesgos, advierte Josephine Hernández, dermatóloga. En primer lugar, por las tintas. Éstas no tienen ningún tipo de regulación y contienen óxidos, sales metálicas (algunas pueden ser venenosas por el plomo o el arsénico), plásticos y otros. Estos pigmentos o pinturas no fueron producidos para introducirse en la piel humana. Pueden causar alergias severas, así como

## ¿Cómo cuidar un tatuaje nuevo?

Félix Carmona, experto en el tema recomienda:

- Mantener la zona bien vendada durante una hora.
- Retirada la venda con mucho cuidado, lavar con jabón antibacterial.
- Secar el tatuaje con una toalla limpia y aplicar ungüento antibiótico.
- A los tres días, aplicar un humectante, con una capa ligera, tres veces al día por dos semanas.
- Evitar el contacto con agua de mar, ríos o piscinas, durante una semana.

infecciones, cicatrices queloides y en ocasiones hasta tumores en la zona del tatuaje. No son pigmentos de grado médico y desgraciadamente, algunos tatuadores hacen sus propias mezclas de pigmento, insiste Hernández.

Reportes médicos indican que en autopsias se han visto ganglios con pigmento y hasta se ha encontrado tinta en pulmones.

En segundo lugar, para llevar las tintas a las capas profundas de la piel, se utilizan pistolas que causan miles de microperforaciones, por las cuales pueden ingresar bacterias y virus, así como generar la aparición de cicatrices, algunas

**Ninguna persona enferma con hepatitis (B o C) o VIH debe someterse a un tatuaje, por el riesgo de transmitir la infección a otros.**

veces queloides. La más preocupante es la transmisión de virus, como la hepatitis C, que daña el hígado irreversiblemente.

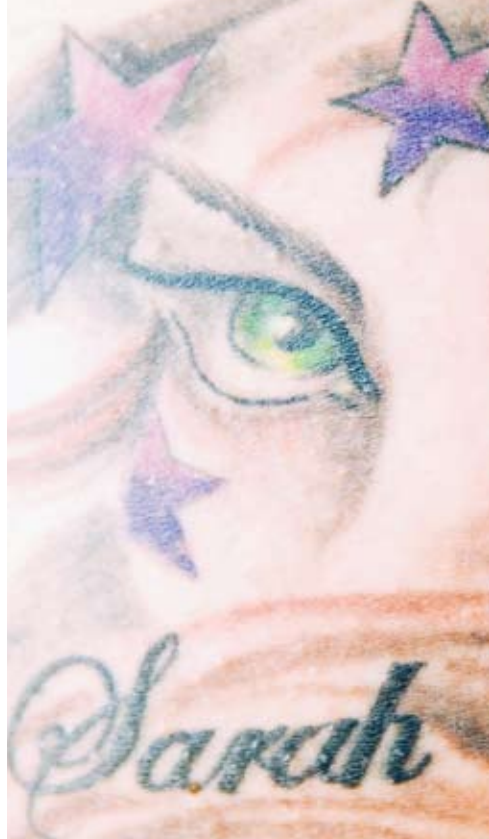
Al perforar la piel, micropartículas de tejido, sudor y sangre contaminan los equipos y los lugares. Estos deben ser tratados con esterilizantes hospitalarios, y todas las agujas y los pigmentos deben desecharse y no reutilizarse en otras personas.

Si aún conociendo la posibilidad de que surjan ciertas complicaciones, decide hacerse un tatuaje, la decisión más sabia es ponerse en manos de un experto.

**Requisitos indispensables**

Si ya decidió tatuarse, Rosalía Fernández, enfermera coordinadora del Comité de Prevención de Infecciones del Hospital Clínica Bíblica recomienda:

- Buscar un lugar que le asegure un procedimiento aséptico, libre de microorganismos infectantes.
- Que la persona que lo realiza sea un experto en la materia. Debe contar con un certificado que lo acredite para realizar este procedimiento y contar con los permisos y patentes del Ministerio de Salud.



**La mayoría de los tatuajes son permanentes. Quitárselos puede ser difícil y tiene un alto precio.**

- Elegir un sitio donde lo tatúen que esté aislado del resto del local, donde se realice una limpieza especial.
- Solicitar instrumentos sometidos a procedimientos de esterilización, o en su defecto, que sean descartables. Es decir, el cauterio solo lo deben usar en usted y luego botarlo.



Fotografía: Carla Saborio

- Exigir que las agujas u otros objetos punzocortantes sean descartables.
- Que antes de tatuarlo, la persona lave sus manos y se seque con toallas estériles.
- Pedir, además del lavado, usar guantes estériles y un cubrebocas. De lo con-

trario, los microorganismos pueden penetrar los tejidos perforados y permitir su crecimiento, con un riesgo de infección.

Al finalizar, el experto debe darle recomendaciones claras en cuanto a vigilar el enrojecimiento excesivo, la fiebre u otros síntomas de algún cuadro infeccioso.

## ¿Y si me arrepiento?

Los tatuajes deben quitarse en una clínica o con un médico, y no en el lugar o comercio donde se lo hizo. Para cada color del tatuaje se usan diferentes láseres. Algunos pigmentos, como el amarillo, pueden ser imposibles de remover con este rayo.

Pueden requerirse de 20 a 30 sesiones espaciadas cada seis u ocho semanas, en ocasiones, por años. El número de sesiones varía por el tamaño del tatuaje. Los costos van de los €100.000 a los €500.000, incluso más por sesión.

Además, la dermatóloga comenta que en Estados Unidos, las estadísticas indican que el 33% de las personas entre 18 y 25 años tienen un tatuaje, y que después de los 30 años, el 92% desean removerlo.

### Fuentes:

Félix Carmona Sánchez, artista y tatuador. Body Art Tattoo. Tel.: 8398-3697.

Josephine Hernández, dermatóloga. Centro de Dermatología Avanzada Hospital Clínica Bíblica, Torre Omega. Tel.: 2522-1000, extensiones 2490 y 2491.

Rosalía Fernández, enfermera coordinadora del Comité de Prevención de Infecciones. Hospital Clínica Bíblica. Tel.: 2522-1000.



# Rituales para cada día

Yessenia Soto/ Para Bienestar

**L**as pieles deshidratadas y reseacas, manchadas, quemadas, irritadas, envejecidas y hasta con infecciones hacen su “fiesta” en verano, temporada en que se intensifican los efectos de la radiación solar, junto al calor, la humedad y el aumento de la sudoración.

Según la esteticista profesional Geilyn Calderón, estos son los factores responsables de que la piel sufra tanto en la temporada seca. Por ejemplo, explica, el calor dilata los poros de la piel, al tiempo que ésta suda más, en un esfuerzo por refrescar la temperatura corporal. Ese mecanismo también facilita la entrada de bacterias y aumenta el riesgo de contraer infecciones.

## Malas costumbres

Las pieles sensibles son las más afectadas. Hay acciones cotidianas que incrementan el riesgo de padecer estas afecciones, explica la esteticista Cristina Solano. Entre ellas, el uso incorrecto de los productos de cuidado de la piel (cremas, jabón y exfoliantes) y las malas prácticas de higiene y de belleza.

Para muestra, el talco. Este polvito podría controlar la sudoración en zonas como los pliegues debajo del busto o en los pies, pero su exceso reseca el tejido. También, usar un jabón de baño muy fuerte y, además, restregarse con vigor, deja una piel deshidratada y más sensible a quemaduras del sol y a irritaciones.



Fotografía: Jupiter Images



## Cuídese usted mismo

Dedique un momento a examinar los productos y las rutinas que podrían debilitar su piel, exponiéndola a ser una víctima del verano en lugar de ser una protagonista:


**Limpieza.** En el verano es importante eliminar la grasa y la suciedad de la piel. Calderón resalta que se deben usar productos suaves que no alteren su pH natural, ya que la dejarán más sensible a los daños del sol y a las bacterias.

- Lávese la piel del rostro y del cuerpo con jabones neutros (no exfoliantes ni antibacteriales).

- No exfolie de más. Es suficiente con hacerlo en el rostro cada mes y en el cuerpo cada tres semanas.

- Restriegue su piel muy gentilmente en el baño y al secarse con la toalla.

- Después de estar en una piscina o en el mar, debe bañarse con un jabón neutro

A woman with long blonde hair, wearing a wide-brimmed straw hat and a colorful floral bikini top, is sitting on a sandy beach. She is applying a white lotion to her right leg. A tube of lotion is visible in the bottom left corner.

**Revise muy bien lo que le pone o le hace a su piel cada día. En el verano, hay que ser más precavido hasta con el jabón de baño y con el desodorante.**

para eliminar las bacterias y retirar los restos de bronceadores, bloqueadores y arena.

- Como sello al baño, aplíquese un tónico suave para cerrar los poros sin resecar la piel.

**Hidratación.** Aunque el calor puede darle la impresión de una piel más grasa, la especialista en estética Ana Lucía Rodríguez resalta que hay que buscar cremas más astringentes y además:

- Usar una crema con protección solar y aplicar siempre bloqueador solar facial y otro para el resto del cuerpo.

- Nunca utilizar cremas de noche o antimanchas cuando vaya a exponerse a los rayos del sol, pues podría mancharse.

- Humectar con atención especial los codos, las rodillas y los talones. Éstas son áreas más propensas escamarse, resquebrajarse y quedar expuestas.

- Después de nadar, aplicar cremas, ya que la piel está en contacto con cloro, sal y sol.

- Adoptar la rutina de los productos para después del sol, que contienen activos para proteger más el tejido.

**Sudoración.** La transpiración no es solamente incómoda, sino que facilita la aparición de infecciones. Use correctamente el desodorante, los talcos y hasta su ropa para poder controlarla:

- El verano es un mal momento para probar un desodorante nuevo. Puede no controlarle el sudor, provocarle alergias, irritaciones y manchas en las axilas.



Fotografía: Jupiter Images

### Exfoliante natural

Mezcle un poco de su crema hidratante facial con hojuelas de avena o polvo de arroz muy fino y páselo por el rostro. También puede triturar un par de fresas, pues las semillitas actúan como limadores delicados de las células muertas.

- Busque desodorantes libres de alcohol, ya que éste irrita y mancha. Nunca aplique perfumes y colonias sobre la piel cuando vaya a broncearse, pues podría mancharse por el alcohol.

- A los hombres que sudan mucho se les recomienda depilarse las axilas. Retirar el vello refresca, evita la acumulación de desodorante y aumenta su efectividad.

- El mejor remedio para quienes no toleran los desodorantes es usar leche de magnesia. No emplee jamás limón con

bicarbonato de sodio. El talco ayuda a mantener secas las zonas de menos sudoración, como los pliegues de la piel y los pies, pero no las axilas.

- Vista prendas de algodón. Son más frescas y dejan a la piel transpirar libremente. Los colores oscuros atraen y concentran el calor.

- No se deje la ropa húmeda sobre el cuerpo, mucho menos las medias, pues se favorece la aparición de hongos.

## Cuidado con la depilación

En verano aumenta la preocupación por eliminar los vellos corporales. Solano explica que deben tomarse muchas precauciones con estas prácticas, porque el rasurado implica una exfoliación muy áspera en la piel y deja los poros abiertos, propensos a infecciones como la foliculitis.

Rasúrese con un producto especial (espumas) y con ingredientes hidratantes. Si usa cremas depiladoras, retire el producto de la piel de manera superficial y suave. Aplique un tónico inmediatamente para cerrar los poros y luego hidrate. Depílese al menos un par de días antes de exponerse al sol para que la piel tenga tiempo de recuperarse.

Como última recomendación general de las especialistas, recuerde hidratarse mucho y tener una dieta rica en vitaminas y minerales, ya que la mejor belleza y protección de la piel es la que viene desde adentro.

Fuentes:

Esteticistas del Instituto Profesional de Belleza IECSA. Tel.: 2222-7675.



### Tónico desde la huerta

Hierva un par de tazas de agua, con un par de ramitas de romero, apague el fuego y deje enfriar. Esta infusión es ideal para cerrar los poros de la piel después de limpiar el rostro, depilarse o tomar un baño, además tiene poder antibacterial.

Fotografía: Jupiter Images



### Calmantes

Si sufrió quemaduras de sol leves, aplique sábila o aloe vera directamente de la planta. Hierva agua, añada un par de bolsitas de té de manzanilla, apague el fuego y deje enfriar. Aplique el líquido con algodones sobre la piel irritada.

**Depilación con láser**

**¡Adiós  
a los vellos!**



**La cantidad normal de vello varía en cada individuo. Para algunos, resultan molestos por estética; para otros, el exceso puede molestar su autoestima. La depilación con láser ofrece una alternativa indolora y muy eficaz.**

**D**ado nuestro diario ajetreo, hoy contamos con un tiempo muchísimo menor para cuidar nuestra apariencia. Para nadie es secreto que muchas mujeres optan por vestirse con un pantalón porque no alcanzó el tiempo para rasurar las piernas.

La tecnología médica ideó un método para deshacerse de los molestos vellos de forma indolora: el láser para depilación.

## **¿Cómo funciona?**

La tecnología láser para depilación actúa a través de la condensación de la energía para atrofiar o eliminar el folículo piloso en un rayo de luz, permitiendo una desaparición permanente del vello.

La energía que emite el rayo láser es absorbida por la melanina (color del pelo) y es transportada hasta el folículo piloso, donde finalmente se condensa para desaparecer de forma permanente el pelo.

La reacción no debe afectar otras estructuras de la piel, para que se considere fototermólisis selectiva, explica Josephine Hernández, dermatóloga.

## **¿Puede dañar la piel?**

Teóricamente, no. La longitud de onda con la que funciona el láser es muy específica, actuando solamente en el folículo piloso o en el pigmento de la piel que se trata. Sin embargo, como cualquier otro tratamiento, puede tener riesgos y efectos secundarios. Se pueden presentar manchas, despigmentación o pérdida de color en la piel y hasta quemaduras superficiales. Tampoco debemos descartar otros efectos asociados al mal manejo del equipo, que se pueden producir por la mala calibración. Indiscutiblemente, cada paciente debe asegurarse la visita a una clínica certificada, que esté atendida por un especialista, advierte Gabriel Peralta, cirujano plástico certificado.

## **Resultado**

La depilación consiste en aplicarle al pelo la luz láser, una vez cada cuatro o seis semanas, hasta que el área a tratar tenga una disminución del 80%



**Aunque teóricamente no daña la piel, la depilación con láser puede tener efectos secundarios como la aparición de manchas, despigmentación y hasta quemaduras.**



Fotografía: Jupiter Images

del pelo inicial, y que los vellos que permanezcan estén muy delgados o debilitados. La noción de que todos los pelos tratados se remueven para siempre es falsa, afirma Hernández.

Para que se dé una idea, el concepto depilación permanente es definida por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por

sus siglas en inglés) como la disminución del vello durante 2 años.

## Sesiones

Los pelos están en diferentes etapas biológicas de crecimiento en cada área. Se requieren entre 4 y 12 sesiones o hasta más espaciadas cada cuatro o seis semanas para depilar los vellos. Estas

## Tómelo en cuenta

- Recuerde que el ciclo de crecimiento del pelo dura cerca de 22 días. Así que, cada sesión, debe realizarse con ese intervalo como mínimo.
- Dado que es una técnica que utiliza luces de alta energía, usted no debe broncearse antes ni después de cada sesión, para prevenir lesiones en la piel.
- El número de sesiones para eliminar el vello de la manera buscada varía, dependiendo de la cantidad y del grosor que tenga.
- Si su pelo es muy claro, se requerirán más sesiones para eliminarlo definitivamente, pues el láser actúa mejor en los de tonos oscuros.

variaciones se dan porque la biología del pelo varía.

Las células madres del pelo solamente pueden ser afectadas en algunas etapas de su ciclo de crecimiento. Entonces, es imposible garantizar un determinado número de sesiones para la depilación, sostiene la dermatóloga.

## ¿Dónde se puede aplicar?

Las mejores áreas a tratar son las axilas, el área del bikini y las piernas. El tratamiento es más efectivo en pelos más negros y más gruesos. En pelos muy delgados o sin color, estos métodos de depilación no funcionan, enfatiza Hernández.

En general, se pueden depilar las áreas del cuerpo que tengan pelo con suficiente pigmento y grosor. Alrededor de los ojos puede ser riesgoso por el efecto que puede causar la luz láser en el ojo.

**Las personas de piel oscura o con bronceado, deben depilarse solamente bajo la supervisión de un dermatólogo, ya que sufren riesgos de quemaduras.**

## Para quiénes no

Las personas de piel oscura o con bronceado, deben depilarse solamente bajo la supervisión de un dermatólogo, ya que sufren riesgos de quemaduras. No se deben someter al tratamiento las embarazadas, los individuos bronceados recientemente, los menores (porque el vello no ha terminado de madurar), u otras personas con enfermedades hormonales o que estén tomando medicamentos que provoquen sensibilidad a la luz.

Fuentes:

Josephine Hernández, dermatóloga. Centro de Dermatología Avanzada Hospital Clínica Biblica, Torre Omega. Tel.: 2522 1000, extensiones 2490 y 2491.

Gabriel Alberto Peralta, cirujano plástico certificado. Shanti Medical Spa. Tels.: 2291-6655 y 8867-4447.

Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, en [www.medlineplus.com](http://www.medlineplus.com).

## ¿Por qué depilarse con láser?

- Es un tratamiento indoloro, sencillo, seguro y muy eficaz en la mayoría de los casos. Apto para ambos sexos. Se realiza en cualquier zona del cuerpo: cara, cuello, pecho, axilas, brazos, piernas, abdomen, espalda, glúteos y pies.
- No es teratogénico (sustancia que puede provocar malformaciones o anomalías en el feto), porque no emite radiaciones ionizantes. Su efecto térmico se limita a 4 milímetros de profundidad.
- Soluciona problemas como foliculitis y vello encarnado de ingle, piernas y cara. Deja la piel tersa, suave y rejuvenecida por el efecto del láser.
- En la mujer con problemas hormonales, es la solución ideal para disminuir los vellos.



Las arrugas aparecerán en algún momento de la vida, pero usted puede posponer su presencia con cuidados básicos.

# Las marcas que dejan los años

*Bárbara Ocampo/ Para Bienestar*

**N**inguna arruga es peligrosa. De hecho, son parte del proceso fisiológico del envejecimiento como lo serían, por ejemplo, también las canas.

Sin embargo, para muchas personas, la aparición de esas depresiones lineales en la piel es incómoda y, en algunos casos, les afecta su autoestima.

“Nadie anda un zapato de un color y otro de otro. En la estética sucede parecido: todos queremos sentirnos bien con nuestra apariencia”, explica Jeannette Cyrman, cirujana plástica.

Para ella, lo trascendental es prevenir y no esperar tener decenas de arrugas para cuidar el cutis o el cuerpo, porque algunas dependiendo de la profundidad o el lugar son casi imposibles de eliminar.

Por tanto, no importa si usted tiene 15 años, debe seguir algunas recomendaciones. Éstas le ayudarán a disminuir la cantidad de arrugas o al menos retrasar su aparición.

## Cada piel, un mundo

La genética incide en la aparición de las arrugas, tanto en la cantidad como en la edad en que empiezan a notarse. Por ello, hay personas que “no aparentan” la edad que tienen, ya sea porque se ven más jóvenes o porque lucen más viejas. ¡Observe a sus parientes!

Otros aspectos, como el origen étnico, influyen en la manera en que nuestra piel evoluciona o se protege de agentes externos, como el sol. Usted puede mirar en hombres o mujeres de piel oscura la aparición de las arrugas en edades mucho más avanzadas que en los rostros de piel clara.

Esto se debe, entre otras cosas, a la cantidad de melanina o de pigmento que tiene cada ser humano en su epidermis (primera capa de la piel). Cuanto mayor es la cantidad de melanina, mayor color; por ende, estas pieles se adaptan mejor a la exposición de los rayos ultravioleta. Así que si usted es de piel blanca, con más razón debe cuidarse.

Por otro lado, no hay diferencia de género en cuanto a la presencia de arrugas, aunque entre hombres y mujeres estaría asociada muchas veces a cuestiones hormonales. Por ejemplo, durante la menopausia disminuyen las hormonas femeninas llamadas estrógenos. Estas hormonas están relacionadas con la cantidad de colágeno, que es la proteína que brinda firmeza a la piel. Al disminuir su producción, las arrugas aparecen.

## El peor enemigo

Puede que la moda sea lucir una piel canela, ya sea en la playa o en la ciudad,

### Haga un cambio y trate de evitar:

- El cigarro.
- Trasnchar o dormir menos de ocho horas diarias.
- El alcohol y las dietas dañinas.

pero, aunque en ese momento sea admirada, en el futuro el sol le estará cobrando las facturas.

Se preguntará: ¿por qué las arrugas aparecen primero en la cara o en el cuello? La razón es la exposición a los rayos solares. La solución no es ocultarse del astro a los 40 años, sino desde la juventud, ya que el daño es acumulativo, es decir, se va guardando en nuestras capas de piel.

El fotoenvejecimiento, o envejecimiento producido por la excesiva exposición al sol, altera la apariencia de la piel. Ésta se torna áspera, con arrugas marcadas y profundas y pierde elasticidad por lo que se ve flácida.

Lo que sucede es que la radiación ultravioleta daña las células de la dermis (la segunda capa de la piel) donde se producen sustancias como el colágeno y la elastina, que nos dan textura juvenil.

De igual manera, las arrugas vienen acompañadas, en este caso, por manchitas (producidas por desorden en las células que contienen el pigmento

llamado melanina), venas prominentes y, en el peor de los casos, tumores malignos o benignos.

Si usted no se asolea, ni utiliza cámaras de bronceado, hidrata su piel y utiliza protector solar regularmente, a pesar de que tendrá arrugas en la edad adulta, éstas serán más finas y su piel podrá ser más tersa.

## Adecuar las costumbres

Alberto Argüello, especialista en cirugía plástica, reconstructiva y estética, insiste en que no existe una receta mágica para evitar el paso del tiempo en el cuerpo.

“Las personas no deben dejarse engañar por anuncios en la televisión o por personas que solamente desean sacarles el dinero”, explica Argüello. Por ejemplo, las cremas solo humectarán; no prevendrán ni quitarán las arrugas.

La mejor opción es cambiar los estilos de vida. El especialista hace hincapié en que las personas deben dormir al menos 8 horas diarias. También, recomienda una dieta

## Prevenir es la clave

La apariencia que tendrá usted a los 50 años dependerá de elementos fáciles de encontrar:

- Use gorra o sombreros para cuidar más su rostro.
- Utilice ropa que lo proteja de los rayos solares, aún cuando haya nubes.
- Recurra a los lentes de sol que realmente lo protejan de los rayos ultravioleta.
- Si va a realizar actividades al aire libre, utilice bloqueadores o filtros solares de acuerdo a su tipo de piel.

**El envejecimiento producido por la excesiva exposición al sol hace que la piel se torne áspera, con arrugas profundas, perdiendo elasticidad.**

adecuada y balanceada, ya que de adultos la regeneración celular es más lenta. Por tanto, una mala alimentación es contraproducente.

De igual forma, el fumado es un agente de envejecimiento prematuro. Esto porque la nicotina hace que los vasos sanguíneos en la piel se cierren y disminuye el oxígeno que pasa a las células.

Si de joven no pudo seguir estas recomendaciones y desea cambiar la apariencia de su piel, puede tomar como opción tratar las arrugas con cirugías o mediante otros tratamientos como la

aplicación de botox, láser o el *peeling*, entre otros.

En caso de optar por alguna de estas opciones, cerciórese en el Colegio de Médicos y Cirujanos sobre cuáles profesionales están certificados para poder realizarlas.

*Fuentes:*

*Alberto Argüello, médico cirujano especialista en cirugía plástica, reconstructiva y estética. Secretario general de la Asociación Costarricense de Cirugía Plástica, Reconstructiva y Estética. Tel.: 2224-2400.*

*Jeannette Cyrman, médico cirujano especialista en cirugía plástica, reconstructiva, estética y cirugía general. Tel.: 2240-4695.*

Sección comercial especial

## ¡Para una piel como nueva!

*Mauricio Mora Demiranda/ Dermatólogo de la Clínica Bíblica*

**S**i lo que busca es eliminar las cicatrices de su piel o remover las manchas, tenemos el tratamiento para usted.

Se trata del *Fraxel*, un procedimiento indoloro, sin molestias, que no quema la piel, tarda 15 minutos por sesión y es muy seguro. Al recibirlo, el paciente no debe alterar su rutina diaria, únicamente debe protegerse del sol. Trata cicatrices, de acné o de cirugía, implantes de mama, liposucción o accidentes.

También es eficaz para remover manchas superficiales del embarazo a través

del proceso de fotorejuvenecimiento. En éste, se tratan arrugas y manchas por medio de la estimulación del colágeno, lo que provoca un efecto de tonacidad y hace a la piel ver más estirada y más joven.

En algunas enfermedades como melancolía y psoriasis, desarrollamos *Multiclear*, un tratamiento para generar tres tipos de energía ultravioleta.

El paciente recibe la energía en la zona afectada, para mejorar la función inmunológica de la piel y evitar la exposición del resto del cuerpo.

# Prevenir desde adentro

**La celulitis y las estrías reflejan sus  
costumbres deportivas y alimenticias. Con  
disciplina, puede lucir una piel hermosa.**

**Las prendas ajustadas y los tacones altos aprietan los músculos y producen flacidez en otras áreas, haciendo más visible la celulitis.**

*Bárbara Ocampo/ Para Bienestar*

**S**er mujer y, además, sedentaria, son causas suficientes para que sus piernas y su abdomen, por ejemplo, muestren celulitis. Subir de peso o bajarlo sin hidratación y a un ritmo inadecuado torna a una persona propensa a mostrar estrías en diferentes partes de su cuerpo. Eso sí, en este caso, no habría distinción de sexo.

Lo anterior demuestra que la belleza muchas veces comienza desde adentro e implica mucho más que aplicarse cremas y desear tener un cuerpo escultural. Las soluciones están a su alcance: propóngase mejorar su apariencia mientras se vuelve más saludable.

## **Lo básico**

Primero que nada, es necesario saber que la piel tiene tres capas: la epidermis, la dermis y el tejido subcutáneo. La epidermis es la capa exterior con células que protegen el cuerpo.

La dermis tiene terminaciones nerviosas, vasos sanguíneos, glándulas sebáceas y sudoríparas y contiene proteínas como el colágeno y la elastina, que forman fibras que le brindan respectivamente flexibilidad y resistencia a la piel.

Por último, el tejido subcutáneo está compuesto por grasa y sirve, entre otras cosas, de colchón ante impactos.

Ahora bien, la celulitis llega cuando el tejido subcutáneo empieza a meterse en la siguiente capa (dermis) o a

## Es mejor prevenir las estrías que vivir el resto de su vida con ellas.

- Humecte la piel durante el embarazo o durante las etapas de crecimiento.
- Haga dietas acompañadas de ejercicio.
- Mantenga un ritmo adecuado cuando baja o sube de peso.

**La formación de músculos con el ejercicio implica quemar grasa. Así, la piel adquiere firmeza, disminuyendo la apariencia ondulada de la superficie.**

empujarla, por la formación de nódulos de grasa, dando como resultado esa apariencia ondulada. También, sucede cuando el tejido colágeno empieza a disminuir y la dermis se adelgaza, y, por ende, la grasa es más visible.

Por otro lado, las estrías se forman cuando las fibras de colágeno se rompen por un cambio brusco de peso o de crecimiento. Hay que recordar que este elemento está en la segunda capa, por lo que se provoca un espacio entre tejidos por debajo de la piel.

## La piel de naranja

Nueve de cada diez mujeres tienen celulitis, ya sea en sus piernas, caderas, glúteos o abdomen, aunque esto no implica que los hombres estén libres. No obstante, es una proporción de dos por cada diez.

La razón por la que las féminas la padecen más es porque la celulitis está ligada, entre otras cosas, a los cambios por los estrógenos (hormonas femeninas). Por ello, en la pubertad, las mujeres empiezan a observar variaciones en la consistencia de su piel, y, de igual forma, durante los embarazos, la

menopausia o al tomar algún anticonceptivo.

Otra de las causas que se conjuga con el género y la edad es la dieta: dependiendo de lo que comamos, se puede acumular en mayor o en menor grado la grasa. Esto, sumado al sedentarismo, empeora la condición y la apariencia, pero no se preocupe ¡porque hay solución!

## Cura casera

El dermatólogo Eric Rojas sostiene que las personas que tienen una predisposición genética a presentar celulitis tienen que empezar a cuidarse desde niños.

Si su familia presenta esta condición, lo más idóneo es que, para ello como para evitar otras enfermedades, desde pequeños se les inculque a los niños practicar deporte.

Igualmente, si desea erradicar la apariencia de piel de naranja de su cuerpo, es trascendental que modifique o fortalezca sus hábitos alimenticios.

El consumo de tabaco y el abuso de bebidas alcohólicas son dañinos por los efectos en el sistema circulatorio y nervioso. Las grasas, las bebidas gaseosas, el tomar poco



agua, el ingerir de manera excesiva sal (provoca retención de líquidos) y la ausencia de una dieta alta en frutas y fibra le complica su meta para eliminar la temida celulitis.

Si bien hasta el momento no hay ningún remedio farmacológico, procedimiento u operación que erradique la celulitis por completo, el ejercicio y una alimentación balanceada darán resultados gratificantes.

## A paso lento

La piel tiene la capacidad de adaptarse a nuevos volúmenes sin mayor problema cuando los tejidos son fuertes o el aumento es gradual.

Sin embargo, muchas veces, ya sea por genética o por una mala alimentación, nuestro cuerpo no tiene la facultad de ajustar las células a una velocidad determinada, y se producen las estrías.

Por ejemplo, una persona que se somete a una dieta de esas que llaman “rápida” y pierde una considerable cantidad de peso en un mes es posible que

no tenga la capacidad de mantener el ritmo de ejercicio y de alimentación tan radical. Por ello, podría engordar el próximo mes y adelgazar el siguiente, y así sucesivamente, provocando que las fibras elásticas estén en ese vaivén hasta reventarse.

Aunque ésta no es la única causa, las marcas pueden aparecer también por los cambios durante la pubertad, cuando se incrementa la estatura, crecen los senos, las caderas u otras partes del cuerpo. Lo mismo sucedería en algunas mujeres, en la zona abdominal durante el período del embarazo.

Otros factores, como los tratamientos con esteroides en crema u orales, ya sea con fines médicos o por fisicoculturismo, debilita las fibras de colágeno y, por ende, promueve la aparición de estas rayas en la piel.

*Fuentes:*

*Manuel Enrique Chacón, médico cirujano y especialista en cirugía plástica, reconstructiva y estética. Tel.: 2290-2526.*

*Eric Rojas, dermatólogo. Tel.: 2431-3535.*

## Fácil y económico

Combatir la celulitis no implica comprar cremas especiales o máquinas muy costosas para hacer ejercicios desproporcionados. Primero, es necesario un cambio de actitud cotidiano y consciente:

- ✓ Consuma frutas y fibra en abundancia, todos los días.
- ✓ Haga ejercicio al menos media hora, tres veces por semana.
- ✓ Beba al menos 8 vasos de agua diarios y uno más por cada hora de ejercicio que realice.
- ✓ Modere la ingesta de sustancias como la sal, el azúcar, las grasas y el alcohol.
- ✓ Evite el tabaco.



**¿Va preparado para proteger su piel y la de su familia durante su paseo? Descuidarse, incluso por pocos días, le pesará por muchos años.**

Fotografía: Archivo Grupo Nación

# 15 claves para una piel a salvo

Yessenia Soto/ Para Bienestar

**A**penas llega el verano, se comienzan a sacar las bicicletas, los patines y las bolas. Las familias aprovechan para ir a los parques, organizar un picnic y, los que tienen más tiempo, organizan paseos a la playa o a la montaña. Entre tantos preparativos, hay una cosa que ninguno de ellos va a olvidar: la piel.

Éste es el órgano más grande del cuerpo y, sin importar dónde o cuánto tiempo dura el paseo, hay una serie de factores que lo dañan, como la radiación solar, las picaduras de insectos y las lesiones por accidentes.

## Muchos riesgos

El maltrato por sol en la piel es quizás el más peligroso y al que se le debe prestar atención adicional. Sus consecuencias provocan envejecimiento prematuro y aumentan el riesgo de contraer cáncer de piel, explica el dermatólogo Harry Hidalgo.

“El daño en la piel por la radiación solar es como el kilometraje del carro, se va acumulando y aumentando cada vez que exponemos la piel al sol sin ninguna protección”, resalta el médico.

Por eso, es imperdonable que las personas se descuiden en sus paseos, pensando que “es por unos días”, especialmente aquellas de piel clara, los niños y los jóvenes.

Y como la piel no se puede quedar en casa, tampoco se nos pueden “quedar” las medidas necesarias para protegerla:

**1** Durante el viaje o la estancia en su destino procure mantenerse bien hidratado y con atención especial a los niños.

**2** El protagonista en el cuidado de la piel es el protector solar. Toda la familia debe usarlo sin importar si está en la playa, la montaña o en un parque en la ciudad, ya que, según expone Marcela Navarro, dermatóloga, en la playa la radiación aumenta en un 25% debido a que la luz se refleja en el agua y en la arena. A 2.000 metros de altitud (zonas montañosas) el sol es un 33% más activo que a nivel del mar.

**3** Use un producto con factor de protección sobre SPF30. Aplíquelo en la mañana 20 minutos antes de salir del hogar y reaplíquelo cada 3 horas.

**4** La esteticista Cristina Solano sugiere que toda la familia puede usar bloqueador para bebé, pues ofrece más protección.

**5** Cuide a los niños, ya que tienen piel sensible. Los expertos señalan que el mayor daño ocurre antes de los 20 años.

**6** Los bebés menores de 6 meses no pueden ponerse a “broncear” ni deben aplicárseles protectores. El baño de sol bueno para ellos es el de las 6 de la mañana.

**7** “Una piel bronceada es una piel dañada”, sostiene el doctor Hidalgo. Por eso, inclusive con protección, debe limitar su exposición al sol y hacerlo de forma gradual, de 8 a 10 de la mañana y de 3 de la tarde hasta que se ponga el sol.

**8** Restrinja el tiempo que pasa dentro de las piscinas y en el mar. El cloro, la sal y la arena resecan y maltratan la piel.

**9** Estos elementos, además de la humedad, facilitan la adquisición de hongos, bacterias e infecciones cutáneas. No abuse de ellos y lave muy bien su piel.

**10** Aliste una crema hidratante para toda la familia, productos “post-solares” para calmar la piel y alguna crema para evitar contagios de hongos en la piel.

**11** Para quienes decidan ir a una sala de bronceado antes de sus vacaciones en la playa, la especialista Andrea Muñoz, recomienda hacerlo una semana antes del viaje e hidratar más en ese tiempo, y evitar tomar mucho más sol en el paseo.

**12** Empaque sombreros, gorras, ropa de algodón de manga larga fresca y colores claros, además de sombrillas. Nunca se deje la ropa húmeda puesta.

**13** Busque los lugares con sombra para disminuir la cantidad de radiación recibida. Hidalgo dice que la sombra ayuda, pero no sustituye al bloqueador.

**14** Por el aumento de actividades al aire libre, es necesario que lleve un kit de primeros auxilios.

**15** Lleve repelentes de insectos, tanto ambientales como los que se aplican en la piel.

Fuentes:

Harry Hidalgo. Dermatólogo. Tel.: 2280-9292.

Marcela Navarro. Dermatóloga. Tels.: 2248-1798 y 2592-5060.

Andrea Muñoz. Magia Dorada. Tel.: 2253-8846.

## Exceso de confianza

# Las quemaduras no son accidentes

**El 57% de estas heridas se produce con líquidos calientes, como agua, sopas, café o aceite.**

*María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social*

**//** Las quemaduras no son accidentes, son ausencia de prevención". Así de categórico es Carlos Siri, jefe de la Unidad de Quemados del Hospital Nacional de Niños, quien asegura que la población debe realizar un esfuerzo para evitarlas, pues la mayoría ocurre en período de vacaciones, mientras los menores permanecen en su núcleo familiar.

Siri asegura que si se toma, en los hogares, una serie de acciones preventivas, podríamos reducir el impacto de tales percances. Diariamente, ingresa a ese centro médico un niño quemado, cuyas secuelas pueden prolongarse por días, meses y años.

### **Siempre el hogar**

Los infantes menores de seis años son los más vulnerables en Costa Rica a sufrir quemaduras. El 57% de ellos se quema con líquidos calientes, como sopas, café, aceite, agua y caldos.

De acuerdo con los doctores Siri y Rodolfo Hernández Gómez, director del Hospital Nacional de Niños, el lugar donde más ocurren lamentablemente estos problemas es en el hogar.

**Diariamente, ingresa a ese centro médico un niño quemado, cuyas secuelas pueden prolongarse por días, meses y años.**

## Preventa antes que arrepentirse

Los mangos de ollas, sartenes, comales u otros utensilios de cocina deben quedar hacia adentro, para evitar estas quemaduras. En caso de una quemadura, los médicos aconsejan enfriar la zona con agua del tubo durante cinco minutos, retirar la ropa y cubrirla con una sábana limpia y llevar al paciente al hospital.

Elimine el uso de andaderas, especialmente en la cocina, pues las quemaduras más serias, durante 2008, las sufrieron niños que se movían en estos aparatos.

Ambos profesionales indican que la responsabilidad de prevenir recae en los padres, las madres y los parientes de esta población. Se trata de un grupo que necesita que todos sus movimientos cuenten con la supervisión de un adulto.

Una de las mayores preocupaciones de Siri es que la mayor parte de las quemaduras ocurren en la cocina y, en este sentido, los padres y madres son

quienes tienen el control para evitar la presencia de los niños en esos lugares, mientras se están preparando los alimentos.

*Fuentes:*

*Rodolfo Hernández. Director del Hospital Nacional de Niños. Tel.: 2222-0122.*

## Siga estos consejos en casa

- Se debe tener mucho cuidado a la hora del baño y siempre tratar de que el agua caliente se ponga después de la fría. Mientras se vierte sobre la bañera, evite que haya niños a su alrededor.
- Los pequeños son muy curiosos, pueden jalar los manteles largos y derramar sobre ellos los líquidos calientes que están sobre la mesa.
- Muchos niños se han quemado al enredarse en un cordón de ollas arroceras, de cocimiento lento o cafeteras. Los adultos deben procurar que estos cables no queden colgando o comprar electrodomésticos con cordones cortos.



Doctor Carlos Siri

Fotografía: Jeannine Cordero

**El deseo de comer lo  
que había en una olla le  
ocasionó una quemadura  
en gran parte del lado  
derecho de su cuerpo,  
cuando tenía dos años.**

# Bajo el tatuaje de Alonso

**A**lonso “El Mariachi” Solís es una de las figuras públicas más reconocidas en el país. Su destreza con la zurda lo ha llevado a ganarse el corazón de los aficionados costarricenses, indiferentemente del color de la camiseta.

Es poseedor de un talento envidiable, adjetivo que igualmente describe a su carisma. Así lo demostró en la pasada Teletón –orientada a recaudar fondos para remozar la Unidad de Quemados del Hospital de Niños–, cuando se presentó no solamente como un aliciente para muchas de las pequeñas víctimas, sino también como un testimonio vivo del dolor que un accidente de este tipo puede provocar.

Solís, antes de empezar su largo enamoramiento con la pelota, tuvo la amarga experiencia de ser un niño quemado. El futbolista conversó con *Bienestar* y relató la historia detrás de su aparición en la Teletón.

**● Cuántos años tenía al momento del accidente?**

**i** Tenía dos años y medio, todavía era bastante pequeño.

**● Tiene algún recuerdo de cómo sucedió?**

**i** Del instante en qué pasó no me acuerdo mucho, pero, a grandes rasgos, sé que fui a la cocina porque tenía hambre y vi una olla de agua hirviendo. Aga-

rré una silla que, lastimosamente, estaba mala, y cuando subí para ver qué había adentro, una de las patas se quebró. La silla cedió y me fui para atrás, por lo que traté de agarrarme de algo y lo que cogí fue el mango de la olla, haciendo que el agua me cayera encima.

**● Dónde fueron las quemaduras y de qué grado?**

**i** Todo el brazo derecho, parte del pecho y un poco en la espalda, realmente fue amplia. La quemadura fue de segundo grado.

**● En cuál hospital recibió atención?**

**i** En el Hospital de Niños.

**● Cómo fue el trato?**

**i** La verdad me atendieron muy bien. Recuerdo que el doctor me cuidó mucho. Pero lo que más tengo grabado fue la terapia posterior.

**● Por qué?**

**i** Por que las curaciones sí eran súper dolorosas. Primero, al momento de limpiar las heridas para que sanaran más rápido y, después, para tratar de disminuir las cicatrices. Las constantes inyecciones me daban demasiado miedo, todavía me acuerdo del dolor. Cada vez que me daba cuenta que íbamos para el Hospital, lloraba y gritaba muchísimo.





Fotografía: Archivo Grupo Nación

### ● Cuánto duró la recuperación?

**¿**Fui a terapia hasta los seis años, porque a mis papás les dio lástima que yo siempre me pusiera así, entonces decidieron no llevarme más. Sin embargo, cargué ese complejo hasta los 26 años (actualmente tiene 30), cuando me hice un tatuaje para cubrirme la cicatriz. Aún así, de cerca se nota como un relieve, como señal de que ahí hubo algo que es duro de recordar.

### Entonces,

**¿**es cierto que una quemadura duele para toda la vida?

Uno trata de olvidarlo, pero uno mismo se ve la quemadura y sabe que es diferente a los demás. Además, cuando uno es pequeño, hay otros niños que, sin malicia pienso yo, se burlan. Por ejemplo, cuando estaba en la escuela, me decían: 'qué feo lo que tiene en el brazo'y, en esa etapa de la vida, cualquier cosa puede

marcarlo psicológicamente a uno. Antes de lo del tatuaje, yo nunca me quitaba la camisa para absolutamente nada.

### ● **Cuál fue la impresión al conocer los niños de la pasada Teletón?**

**C** Tuve un sentimiento extraño, entre felicidad y tristeza. Felicidad de colaborar y ayudar con una causa tan noble. Incluso, ilusión de, talvez, sacarles una sonrisa en medio de tanto sufrimiento. Y, tristeza por verlos lastimados y saber que es algo que les va a acompañar toda la vida. También nostalgia, porque sé lo que viven, y algunos tal vez no tengan la suerte de poder ocultarlo como lo hice yo.

### ● **Qué significó para usted participar en una actividad de ese tipo?**

**C** Me identifiqué mucho con ellos. Pensé que habiendo estado en su posición, podía entenderlos mejor. Hay mucha gente que talvez está conciente de lo difícil que puede ser sobrellevar una situación así, pero no se pueden imaginar con certeza lo que ellos están sintiendo.

Con tal experiencia,

### ● **cuáles precauciones tiene en su casa para cuidar a sus hijas?**

**C** Muchísimas. Nunca dejo que estén solas en la cocina. Siempre le digo a mi esposa (Amalia Benavides) que vigile qué están haciendo. De todas maneras, ellas mismas lo tienen claro, porque me vieron varios años con la cicatriz y, ahora, con el tatuaje, ellas me preguntan: '¿ahí te quemaste verdad?'. Entonces, les ex-

plico qué fue lo que pasó y los cuidados que deben de asumir. No obstante, no se trata solamente de la cocina. Hay muchas otras posibilidades de accidentes, que pueden prevenirse con solamente un poco de instrucción y precaución.

### ● **Cuáles enseñanzas dejó este amargo capítulo en la vida de Alonso Solís?**

Aparte de todos los resguardos que hay que tener, creo que la principal enseñanza, la cual me gustaría que todas las víctimas de quemaduras tomaran en cuenta, es que se puede salir adelante. Que por más dificultades que se puedan presentar, por más burlas que haya, no dejen sus sueños y siempre miren al frente. Que sean fuertes y que si se mentalizan, nada ni nadie los va a detener.

**Antes de tatuarse, nunca se quitó la camisa en público, por temor a que se burlaran de sus cicatrices.**



Fotografía: Archivo Grupo Nación

# Supere las cicatrices del alma



**Las personas con secuelas físicas tienen que enfrentarse a muchos cambios. El que más temor provoca es la percepción de los demás: cómo nos ven y qué pensarán de nuestra presencia.**

*Fotografía: Jupiter Images*

*Consuelo Romero Prieto/*

*Para Bienestar*

**L**as secuelas físicas que no aceptamos, dejan consecuencias psicológicas y sociales, difíciles de superar y que impiden alcanzar la salud mental. El miedo al rechazo es un temor generalizado, lo sufrimos todos. Pero, para que pueda darse una aceptación social, primero, debe darse la personal.

Aunque en un principio se produce una negación de la nueva realidad, poco a poco, hay que ir interiorizando los cambios corporales, hasta integrarlos en una nueva imagen corporal.

## **Empezar de nuevo**

Recuperar el sentido de control y la seguridad perdidos puede llegar a ser un proceso lento, pero necesario. El apoyo de familiares y de amigos es indispensable para superar las secuelas psicológicas.

Muchas veces, las personas se obsesionan con las secuelas físicas que tienen, hasta el punto de reducir su identidad a una señal, que es entonces cuando se convier-

## Consejos para reiniciar

- Incorpore a su identidad las secuelas físicas de accidentes o de cirugías.
- Recuerde que usted es algo más que una cicatriz.
- Busque apoyo en la pareja, la familia y los amigos.
- Procure mantener la atención en otras cosas y, sobre todo, focalizarla en todos los aspectos positivos que usted tiene.
- El sentido del humor es la mejor medicina para la superación.

te en un estigma. La persona se siente marcada, diferente y condiciona toda su vida a esa nueva imagen corporal.

La mejor manera de superarlo es aprender a transmitir su temor, comunicarse con su familia, con su pareja y con amigos más cercanos. Hay que poner palabras a lo que se siente, pues se necesita retomar el control de la vida.

## Relaciones que cambian

Quienes conocíamos se alejan, por temor a no saber cómo comportarse. Las personas cercanas tienen miedo incomodar y, entonces, intentan no mirar, por ejemplo, una cicatriz. La persona con secuelas se siente diferente y, por ello, suele retraerse.

Solamente, cuando la persona interiorice y acepte su nueva realidad, y se vuelva a querer, puede esperar que los demás también la acepten. Porque si está pensando continuamente en cómo la verán los demás, la ansiedad y el temor generarán un rechazo de antemano, llevándolo a actuar a la defensiva.

Así, suele aparecer un sentimiento de persecución, de “llegar a un lugar y todo el mundo te está mirando”. Eso genera

inhibición, y provoca que la persona utilice su secuela como una excusa para no salir, sin darse cuenta que, igual, le iban a mirar con cicatriz o sin ella.

## No a la culpa

A menudo, el sentimiento de culpabilidad se instala en la mente, y uno mismo se siente responsable por lo sucedido. Los pensamientos giran en torno a los populares “debería haber hecho esto” o “debería no haber ido a ese lugar”, y a los condicionales “si me hubiera quedado en casa, esto no me habría ocurrido” o “si hubiese tomado precauciones, ahora estaría bien”.

Este tipo de pensamientos de culpa provocan dolor y resentimiento, porque destruyen la autoestima e impiden superar las secuelas. Al contrario, se requieren dosis altas de pensamientos positivos que alivien todo el dolor emocional.

Hay que centrarse en el presente: en el aquí y el ahora. No podemos estar dándole vueltas a lo sucedido en el pasado, atormentados por lo sucedido. Hay que vivir, hay que luchar, hay que salir adelante, y de nada vale lamentarse por algo que no podemos cambiar.

# “Veía cómo las piernas se me pudrían”

Una travesura infantil, cuando tenía 7 años, se convirtió en una experiencia trágica que marcó a don Rafael Mejía para toda la vida.

Isabel Ovares/ Bienestar

**P**ocos relatos me han impactado tanto. Sentados alrededor de un tronco de madera convertido en mesa, en la remota localidad de Cedral de Montes de Oro, escuchamos asombrados Nano, Óscar, Cecilia y yo el relato de don Rafael, quien a sus 70 años recuerda como si hubiera ocurrido hoy esa dramática vivencia.

“Eramos muy pobres. Vivíamos en un rancho por allá abajo. Yo tenía siete años. Una mañana, mi mamá nos mandó a traer leche. Cuando regresábamos, vi

Ilustración: Esteban Barrientos



un tronco quemado que creía apagado y tuve la ocurrencia de pasar por encima de él. ¡Dios mío! ¿qué hice? Me esfondé como medio metro y las piernas me empezaron a arder. El dolor era terrible. Intentaba salir pero no podía. Gritaba y gritaba. No sé cuánto tiempo pasó pero se me hizo eterno. Por fin, mi hermano Claudio me pudo sacar y sin más, seguimos caminando hacia la casa.

Nos topamos con un río y me tiré sin pensarlo. Sentía un gran alivio. Nos quedamos un buen rato y me sentía muy bien, pero cuando salí del agua volvió aquel dolor inmenso y las piernas se me llenaron de ampollas.

Cuando llegamos al rancho, nos esperaba mi mamá, que era bravísima. Onde me vio, se puso furiosa y me agarró a chillilladas. “¡Y cuidado llora Rafael!”, me decía mientras me daba y daba.

Después mi mamá empezó a ponerme cuanto remedio le recomendaban: pelo de piñuela hervida y un reguero de pomadas que ya ni me acuerdo. Pero lo que hacía todo eso era pudrirme el pie. Cuando mi mamá vio que las piernas se me estaban poniendo negras, agarró una paleta de palo y empezó a raspar y raspar hasta que quedé en el purítico hueso. “Y cuidado llora Rafael”, volvía a amenazarme.

Después me hizo otros remedios con alcanfor y sulfatiasol y ya me jui curando.

Esto hizo que yo me fuera desarrollando como muy raro: solo crecía la barriga y la cabeza y las piernas no. Pero cuando llegué a los 15 años, empecé a desarrollarme bien y llegué a ser el más grande de mis nueve hermanos.

Las uñas quedaron desfiguradas para siempre y desde entonces sufro de muchos problemas en las piernas. Tanto que después de trabajar en las bananeras, cuidando fincas en David y en Nicaragua, o en empresas como Abonos Agro en San José, tuve que pedir una pensión por invalidez.

A los 44 años me pensioné aunque me dan muy poco. Lo más triste fue cuando llegué a la Caja para retirar la plata que a uno le dan y después de hacer una larga fila me dieron solo 540 colones. Pero esto no alcanza ni para el pase, le dije al cajero. Hasta quise dejar la plata ahí de la pura rabia que tenía”.

Don Rafael terminó el relato. Los cuatro no quedamos mudos. Esa fue una de las muchas historias que nos contó (como aquella cuando pasó 4 horas muerto) durante las dos noches que lo acompañamos en la casa que cuida en la entrada de Cedral, propiedad de un sobrino suyo.

Cuando nos despedimos el domingo 1 de febrero, nos dijo: “Me van a hacer mucha falta. Ahora voy a volver a sentirme solo”.

**Cuando mi mamá vio que las piernas se me estaban poniendo negras, agarró una paleta de palo y empezó a raspar y raspar hasta que quedé en el purítico hueso. “Y cuidado llora Rafael”, volvía a amenazarme.**



# Científicos cultivan piel en el laboratorio para sanar heridas



Fotografía: Archivo Grupo Nación

Un proyecto pionero en Centroamérica permitirá crear tratamientos que utilizan las células de la piel de los pacientes para curar sus propias heridas o llagas.

Mónica Cordero/ Para Bienestar

**C**ientíficos costarricenses hacen uso del ingenio y de la alta tecnología para ayudar a los médicos a tratar, de una manera más efectiva, las heridas en la piel de personas con quemaduras profundas o que sufren de úlceras.

Se trata de un proyecto que desarrollan expertos del Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR) y de



la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).

La iniciativa permitirá tomar las células de la piel de un individuo, cultivarlas en el laboratorio –es decir, hacerlas crecer y multiplicarse– y luego, colocarlas en la zona del cuerpo dañada, para estimular la regeneración natural de este órgano.

El objetivo es ayudar a los individuos que tienen más del 85% de su cuerpo con quemaduras, y cuya condición hace difícil que los tratamientos convencionales, como injertos y membranas (parches), sean viables para sanar las heridas.

“Cuando la mayoría del cuerpo de una persona está quemada es muy difícil tomar un trozo de tejido en buenas condiciones para realizar un injerto”, señala Carlos Siri, jefe de la Unidad de Cuidado Integral del Niño Quemado del Hospital Nacional de Niños.

“En estos casos, el cultivo de piel es una buena opción de tratamiento”, añade. Solamente en 2008, los médicos de dicho centro atendieron a 358 pequeños por quemaduras.

## Más alcance

El proyecto también beneficiará a los pacientes con úlceras en su cuerpo. Este es un padecimiento común en individuos que están en cama, sin movimiento y con problemas de circulación sanguínea.

“Estas enfermedades son frecuentes en personas mayores de 50 años, en los que la cura depende de factores como la edad, el estilo de vida y la posibilidad

Fotografía: Eunice Báez



**El objetivo de los investigadores de la Escuela de Biología del ITCR, donde se desarrolla el proyecto, es hacer asequibles los tratamientos que utilizan el cultivo de células, y que hoy son aplicados con éxito en países como Estados Unidos, Alemania y Argentina.**

de seguir un tratamiento”, explica Harry Hidalgo, jefe del servicio de Dermatología del Hospital San Juan de Dios.

El objetivo de los investigadores de la Escuela de Biología del ITCR, donde se desarrolla el proyecto, es hacer asequibles los tratamientos que utilizan el cultivo de células, y que hoy son aplicados con éxito en países como Estados Unidos, Alemania y Argentina.

“La puesta en marcha de estas iniciativas nos convertiría en pioneros en este campo en Centroamérica, y haría posible usar tratamientos que hoy están fuera del alcance de quienes lo necesitan en el país”, señala Miguel Rojas, investigador del (ITCR).



Fotografía: Archivo Grupo Nación

**La iniciativa permitirá tomar las células de la piel de un individuo, cultivarlas en el laboratorio —es decir, hacerlas crecer y multiplicarse— y luego, colocarlas en la zona del cuerpo dañada, para estimular la regeneración natural de este órgano.**

## Innovación

En el primero de los proyectos, los científicos toman un pequeña parte de la epidermis (capa superior de la piel) de un individuo.

De este tejido, extraen dos tipos de células, llamadas fibroblastos y queratinocitos, las cuales se colocan por separado en recipientes que contienen nutrientes —como calcio y glucosa— que las hacen crecer y reproducirse.

Con el tiempo, estas células aumentan en tamaño y cantidad, y son unidas de nuevo, en una especie de gel que es colocado en la herida del paciente.

“El gel va a estimular a las células de la piel del paciente a reproducirse y multiplicarse por sí mismas y así sanar la lesión”, amplía Rojas.

El especialista indica que este tratamiento podría ser aplicado, en un corto



Fotografía: Eunice Báez

**“El gel va a estimular a las células de la piel del paciente a reproducirse y multiplicarse por sí mismas y así sanar la lesión”, amplía Rojas.**

plazo, en pacientes de los hospitales de la CCSS. Para ello, los científicos están a la espera del aval del Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social de la CCSS.

La segunda de las iniciativas –en fase experimental– crea una especie de parche, sobre el que se coloca el gel con las células cultivadas. Su objetivo es ayudar a personas cuyas heridas son profundas y que requieren de un tratamiento más intenso. La innovación es desarrollada con apoyo de la Escuela de Química de la Universidad Nacional (UNA).

La novedad del parche –que existe en el mercado– es su fabricación, a base del colágeno de la piel de tilapia y el quitosa-

no de la parte externa del camarón, ambos materiales biodegradables.

Rojas sostiene que el quitosano –que es una macromolécula– se adhiere a todo tipo de superficie y ayuda a que el tejido crezca de nuevo, a la vez que elimina bacterias. El colágeno, por su parte, es la proteína que se halla en mayor proporción en el cuerpo y que brinda firmeza a este órgano.

“Este material –parche– crea un ambiente ideal para la reproducción y sobrevivencia de las células”, manifiesta Rojas.

Según el científico, el objetivo es realizar pruebas este año, para verificar que el parche posea el ambiente adecuado para el crecimiento de las células y pueda ser aplicado en pacientes en un futuro cercano.

## **Hospital de Niños tendrá Banco de Piel**

El Hospital Nacional de Niños abrirá un Banco de Piel que vendría a complementar los tratamientos que utilizan células de piel cultivadas. El proyecto es financiado con parte de los recursos de la Teletón 2008 y permitirá recibir, procesar y almacenar piel de donantes cadavéricos. El tejido donado servirá para cubrir el cuerpo de pacientes que han sufrido de quemaduras profundas o de gran extensión. Carlos Siri, médico del hospital infantil, señala que la piel quemada produce sustancias que crean un desbalance en el organismo, como pérdida de líquidos, infecciones y problemas de coagulación.

“El uso de piel donada por un período de tiempo nos permite estabilizar al paciente. Además, nos da tiempo para que las células de piel se cultiven en el laboratorio”, concluye Siri. El médico estima que el Banco de Piel empezará operaciones en los primeros seis meses del año.

**Unidad de Quemados  
del Hospital de Niños**

# Salud con estándares mundiales

**Médicos, enfermeras, trabajadoras sociales,  
nutricionistas, psicólogos, terapeutas y hasta  
costureras especializadas integran el equipo que labora  
en la atención integral de estos pequeños pacientes.**

*Fotografías: Jeannine Cordero*

*María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social*

**L**a Unidad de Quemados del Hospital de Niños está dentro de las mejores de América Latina y tiene muy poco que envidiar a otras similares ubicadas en centros médicos de naciones desarrolladas.

De acuerdo con Carlos Siri, jefe de la Unidad, ésta ha crecido muchísimo, pues ha trascendido la mera atención médica del niño quemado para ofrecerles una atención completamente integral a este

tipo de paciente y a sus familiares. De esta manera, procuran que al pequeño paciente no solamente se le curen las cicatrices físicas, sino también las emocionales y las sociales.

Es por ello que además de tener un grupo de médicos y de enfermeras de reconocido calibre, la Unidad de Quemados del Hospital de Niños integra en su equipo a trabajadoras sociales, enfermeras, nutricionistas, educadores, terapeutas físicas y ocupacionales, psicólogos y hasta costureras especializadas.

## Más allá de la consulta

No le basta a este grupo con procurar la cicatrización del área quemada, sino que, cuando el menor tiene cicatrices visibles, se preocupa porque pueda integrarse plenamente a su vida familiar, social y educativa. Por ello, sus profesionales, trabajan con el infante, con su familia, con sus educadores y con sus compañeros de clases.

Por eso, cuando el menor está en capacidad de incorporarse a la enseñanza formal, previamente, un equipo hospitalario se desplaza a la escuela para responder inquietudes de educadores y de compañeritos, enfocándose en aquellos menores que podrían dar problemas.

**Esta forma de trabajo le ha permitido al Hospital de Niños reducir la mortalidad por quemaduras y disminuir cada vez más las referencias hacia otras unidades de quemados del mundo.**





**El jefe de la Unidad de Quemados fue enfático en que han sido muy fuertes en el entrenamiento del personal. Por esta razón, las enfermeras del grupo han sido enviadas fuera de nuestras fronteras a capacitarse.**

El trabajo que realizan es singular: les exponen fotografías y vídeos, con el objetivo de reducir las posibilidades de rechazo.

Siri reconoció que han logrado cambios fundamentales en el enfoque de

la atención. Ahora, la rehabilitación del paciente empieza casi simultáneamente con el proceso de atención médica. Según el profesional, los resultados obtenidos en la recuperación del menor son grandiosos, ya que se reducen contracturas y posturas anormales. Por eso, el apoyo que le brindan los fisiatras y los terapeutas es impresionante. En el pasado, la rehabilitación se iniciaba después de que el niño salía de la fase aguda. Actualmente comienza casi simultáneamente con el tratamiento.

De acuerdo con Siri, este viraje se inició con la pasantía de personal en la Corporación de Ayuda al Niño Quemado, con sede en Chile, que se encarga de dar soporte a profesionales de otras partes de América Latina.

El jefe de la Unidad de Quemados fue enfático en que han sido muy fuertes en el entrenamiento del personal. Por esta razón, las enfermeras del grupo han sido enviadas fuera de nuestras fronteras a capacitarse.

Como parte de este esfuerzo, se han dado virajes importantes que permiten, por ejemplo, que los niños salgan del hospital con su traje especial. Por ello, una costurera, que trabaja para el centro médico, se encarga de confeccionarlo totalmente a la medida.

No se trata de esconder las cicatrices con esta indumentaria, sino que tales trajes forman parte del tratamiento establecido por el cuerpo médico para lograr una mejor recuperación funcional y estética. Este traje lo usan fundamentalmente aquellos niños a quienes se les hacen injertos.

Con este tipo de trabajo, según los doctores Siri y Rodolfo Hernández, director del Hospital de Niños, se ha logrado una reducción considerable de las complicaciones y de las cirugías para mitigar las secuelas físicas.

Y, mientras el niño se recupera en el hospital, las psicólogas trabajan con la familia, para reducir las secuelas emocionales que dejan la quemadura y los sentimientos de culpa que genera en los padres. Esto con el fin de eliminar las posibilidades de un estrés postraumático. La idea es, sin duda, que el niño y su familia tengan paz.

### Más equipo

Y a la par de este viraje en la conceptualización de la atención, esta Unidad se prepara para efectuar innovaciones tecnológicas de gran envergadura. Muy pronto, ingresarán al Hospital monitores para cama, lechos especiales para curación y las “camas metabólicas” que

se encargan de pesar al paciente. También, ingresarán nuevos colchones especiales que impiden la presión en la zona donde se halla la quemadura. La idea es darles la mayor comodidad posible a los menores.

Esta forma de trabajo le ha permitido al Hospital de Niños reducir la mortalidad por quemaduras y disminuir cada vez más las referencias hacia otras unidades de quemados del mundo.



**Sus profesionales trabajan con el infante, con su familia, con sus educadores y con sus compañeros de clases.**



# CCSS mejorará tratamiento mediante fototerapia

*María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social*

**L**a terapia a través de radiaciones de luz ultravioleta en forma muy controlada será mejorada en los hospitales de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), tras la adquisición de dos cámaras especializadas que estarán al servicio de la población asegurada.

Se trata de dos modernas cámaras de fototerapia, que se instalarán en los Hospitales Calderón Guardia y San Juan de Dios. Éstas serán únicas en el territorio nacional. Tienen un valor aproximado de \$60 mil.

Estas cámaras se emplean en el tratamiento de pacientes con diversas enfermedades, entre ellas: linfomas cutáneos, psoriasis o vitiligo (melancolía). En ocasiones la fototerapia se emplea combinada con medicamentos para obtener mejores resultados.

## **Avance significativo**

Según Carlos Álvarez, dermatólogo del Hospital San Juan de Dios, a los pacientes que se les aplicará la fototerapia se les diseñará todo un protocolo de aplicación del tratamiento, el cual puede ser de hasta cuatro sesiones por semana durante tres meses.

Las dosis son acumulativas y medidas por los especialistas en dermatología, con el propósito de que no produzcan alteraciones. Cada sesión puede durar desde los 15 segundos y hasta los 15 minutos.

De acuerdo con Álvarez, para la indicación de la fototerapia, se elabora todo un protocolo, pues si el paciente padece ciertas enfermedades, la terapia está contraindicada, tal y como lo es el caso del lupus.

## ¿Qué es la fototerapia?

Es un tratamiento que se aplica para diferentes enfermedades de piel. Éste hace uso de la luz ultravioleta A y de la luz ultravioleta B.

## ¿Qué debe hacer el paciente ante de acudir a la fototerapia?

Consultar cuáles medicamentos y comidas puede consumir, pues algunos de ellos lo hacen más sensible a la fototerapia. Algunas condiciones médicas son contraindicadas, entre ellas: cáncer de piel, alteraciones en el hígado, ojos, corazón y sangre, y las enfermedades que por indicación médica obligan a mantenerse fuera del alcance de la luz.

## ¿Cuáles precauciones se deben tener durante y después del tratamiento?

24 horas después del tratamiento, no puede exponer la piel a la luz solar ni a las camas que se emplean para bronceado. Se debe llevar ropa protectora, como guantes, sombrero y bloqueador.

## ¿Desde hace cuánto se aplica la fototerapia en Costa Rica?

La fototerapia se empezó aplicar en Costa Rica en 1986, en el Hospital México, con un equipo elaborado por estudiantes de ingeniería eléctrica de la Universidad de Costa Rica.

En 1993, se compraron equipos manuales y, ahora, vendrán cámaras de la más reciente tecnología, con las que se podrán hacer tratamientos más precisos.



**Estas cámaras se emplean en el tratamiento de pacientes con diversas enfermedades, entre ellas: linfomas cutáneos, psoriasis o vitiligo (melancolía).**



*Fotografías: Carla Saborío*

Al paciente que se somete a la fototerapia se la hacen una serie de exámenes y controles entre ellos:

- Exámenes de laboratorio y revisión regular de la piel.
- Valoración oftalmológica para determinar si existe alguna contraindicación para proceder.

# Una manita a la piel

Ángela Ávalos/ Para Bienestar

Fotografías: Eunice Báez

Usar protector solar es, hoy más que nunca, un asunto vital. La fuerza con la que el sol penetra la atmósfera, prácticamente a cualquier hora del día, obliga a las personas a protegerse de sus rayos ultravioleta.

Dentro de las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) para protegerse del sol está el uso de un filtro.

El factor de protección que se recomienda es de 15 o más, y con protección contra los rayos UVA y UVB.

Estos rayos son dos de los diferentes tipos de radiación que emanan del sol. La radiación UVB solamente llega a la Tierra en un porcentaje mínimo, pero igual puede dañar la piel. La radiación UV es muy peligrosa y puede causar mutaciones genéticas.

Los CDC aclaran que los filtros solares no protegen 100% de los efectos dañinos del sol.



Se recomienda una ampolla diaria para rostro y cuerpo. Es especial para pieles muy sensibles sometidas a tratamientos que incrementan la sensibilidad al sol. Los precios van de los €11.410 a €20.551.



Maquillaje compacto de alta protección solar. Su ingrediente activo también es el agua termal.



Se recomienda aplicarlo cada 2 ó 4 horas si está expuesto al sol, sino 2 veces al día. Su uso no se recomienda para niños ni para bebés. Está indicado para pieles grasas y mixtas.

**El maquillaje mineral puede mejorar positivamente el cuidado de pacientes durante procesos de cicatrización y restauración de la piel.**



Especial para sitios de alta temperatura, como la playa. Su factor de protección solar es alto, con una cobertura de hasta cuatro horas. Lo pueden utilizar personas de piel sensible, mixta o normal. Es hipoalergénico, sin filtros químicos ni perfume y resistente al agua.

## Maquillaje mineral para pieles sensibles

Mónica Calvo/ Para Bienestar

Colorescience es una línea de maquillaje mineral reconocida por sus beneficios en el cuidado dermatológico de la piel.

La mayoría de cosméticos de color actúan como una máscara y contienen ingredientes que lesionan la piel sensible.

Sus ingredientes naturales desensibilizan y protegen, mientras que mejoran la apariencia y la experiencia de pieles sometidas a tratamientos médicos contra acné, de exfoliación, rosácea, hiperpigmentación y manchas de nacimiento.

En 2004, Diane Ranger, fundadora de Colorescience, inventó el primer protector solar en polvo en el mundo (claro e incoloro) con un SPF 30, al que nombró Sunforgettable®. Éste utiliza soluciones para la protección del sol de alta tecnología y minerales micronizados.

Fuentes:

Pro Estética. Tels.: 2262-2764 y 8353-1637.

Andrés Sanabria, maquillista internacional.

Estudio e Imagen ASEI. Tel.: 8375-0306.

Portal de Internet:

[www.colorescience.com](http://www.colorescience.com)

Compuesto por agua termal, causa un efecto calmante e hidratante. Es de alta penetración y su uso recomendado es pediátrico. Está indicado para pieles claras, susceptibles a quemarse, en cara y cuerpo. Tiene una cobertura de protección de hasta 4 horas.



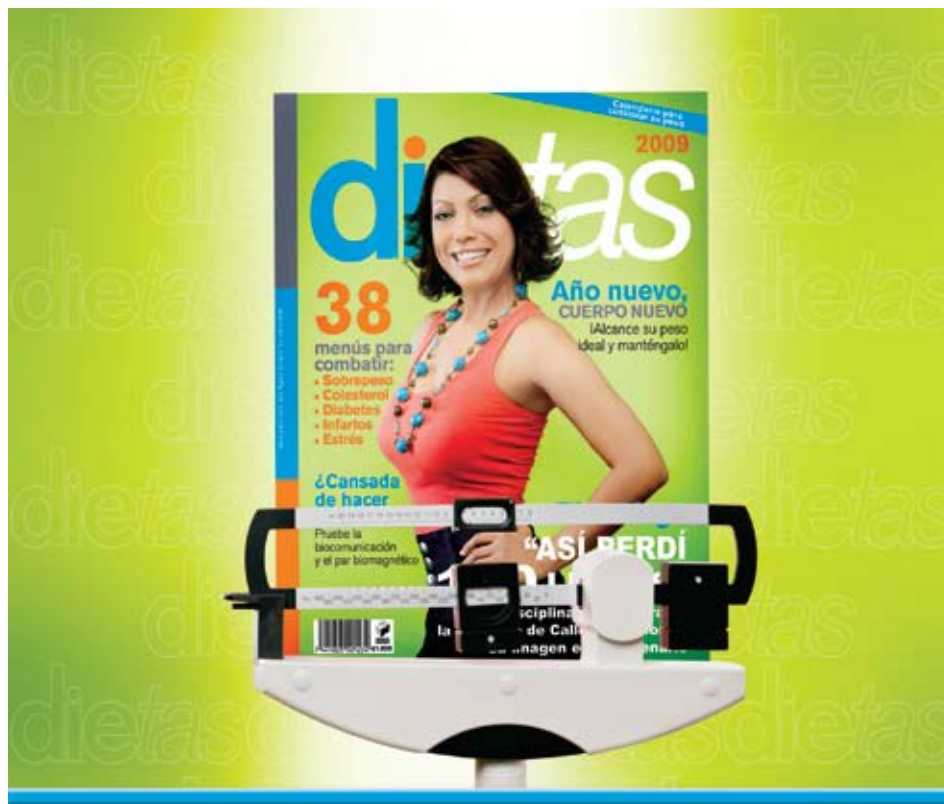
**Saber cuál protector solar utilizar y cómo aplicárselo es básico y vital, para prevenir los daños en la piel que puede ocasionar la radiación solar.**



El ingrediente activo de esta marca es el agua termal, cuyo efecto es calmante e hidratante. El factor de protección solar es de 20. Son hipoalergénicos, sin filtros químicos ni perfumes y resistentes al agua. Protege de los rayos UVB y UVA. Su rango de precios va de los ₡15.214 a los ₡33.598.







# Alcance su peso ideal

La revista que le enseña a cuidar su salud y mantener un estilo de vida saludable.

- \_ 10 secretos para mantener su peso
- \_ ¿Cuál es su peso ideal?
- \_ Guía de ejercicios en el hogar
- \_ Lo que debe eliminar de su dieta según su tipo de sangre

De venta en los principales supermercados del país y en las sucursales de Grupo Nación.  
Servicio a domicilio sin costo adicional, en el Área Metropolitana, llamando al 800-7654321



**¡Este verano brille más con PERFIL!**

Suscribase o renueve su suscripción durante el 15 de febrero al 15 de abril y quede participando en la rifa de **100 canastas**.

Se obsequiarán **50 kits Premium** que incluyen:  
cremas Pond's® Triactiv de día,  
Triactiv de noche y contorno de ojos.

Otros **50 kits** contienen:  
cremas Pond's® Clarant Active y limpiadora de pepino.

Además, todos los kits de belleza incluyen productos Close Up, Sedal, Dove, Pond's® y Axe.

Ver reglamento en [www.perfilcr.com](http://www.perfilcr.com)

Logos: SEDAL, Rexona, POND'S, Close Up, AXE, Dove.