



«Para practicar el golf al sol, hay que ponerse crema fotoprotectora 30 minutos antes y en un lugar fresco antes de sudar»

- La Dra. Inés Gracia, dermatóloga de Juaneda Hospitales, explica en esta entrevista las claves para proteger la piel durante la práctica del golf y otros deportes al aire libre, especialmente en verano.

—¿Qué tipo de crema debemos usar para una jornada de golf, nos vale cualquiera o es necesario que las relacionemos con nuestro tipo de piel?

—Para una jornada de golf va a ser fundamental usar un fotoprotector de amplio espectro, que proteja tanto los rayos UVB como de los UVA. Por eso va a ser imprescindible un factor protector solar 50, al menos, ya que el golf implica muchas horas al aire libre y debemos estar bien protegidos. Además, las pieles más claras, las que presentan fototipos bajos, van a necesitar más cuidado que las oscuras. Habrá que protegerse además con ropa, gorras y gafas de sol.

—¿Cómo y dónde poner esta crema, cómo y cada cuánto tiempo renovarla?

—Es una pregunta importante, porque no es mucha la gente que lo haga bien, en este y en otros ámbitos. La crema solar se tiene que aplicar en un sitio que esté fresco, en el momento que aún no estamos sudando. Lo recomendable es ponerla 20-30 minutos antes de estar al aire libre. Lo suyo sería en casa, para que cuando lleguemos al campo, donde ya empieza a hacer calor y sudamos más, se haya podido absorber bien en la piel y así estaremos bien protegidos. Hay que renovar la crema cada dos horas. También es muy importante no olvidar poner la crema en zonas, como son, por ejemplo, las orejas, de las que es fácil olvidarse y que es donde con frecuencia vemos que se desarrolla el cáncer de piel. O también, en el dorso de las manos, que va acumulando mucha radiación a lo largo de todo el año. Hay que proteger todas las zonas que puedan estar descubiertas.

—¿Hay que tomar estas medidas solo en verano?

—Por supuesto que en verano es totalmente esencial esta protección, pero también en primavera y otoño, especialmente en la primavera y a principios del verano, épocas en que la piel aún está muy clara, aún sin broncear y hay un elevado riesgo de que en que un día soleado, si estamos 10-15 minutos expuestos sin protección, suframos una quemadura. Es esencial que en primavera ya nos apliquemos el protector solar si vamos a estar expuestos al sol, y en invierno, en los días soleados, también.

—¿Para protegernos la cabeza es suficiente una visera o es mejor gorras completas?

—Las viseras nos van bien para proteger la cara, pero nos dejan desprotegida la parte del cuero cabelludo y de las orejas, en la que es muy frecuente que, a medida que pasan los años, el pelo no nos proteja completamente, sobre todo cuando empezamos a tener menos densidad capilar, lo que hace que el cuero cabelludo esté muy expuesto al sol. Es



bastante frecuente que encontremos cáncer de piel en el cuero cabelludo, especialmente en gente que tenga alopecia, que no tenga tanto pelo. Y en las orejas también vemos casos de cáncer, y es una zona que con solo una visera no estará bien protegida.

—**¿Es el uso de gafas de sol importante, qué otras medidas nos sugiere?**

—Sí, es súper importante, porque realmente hay mucha luz que se refleja y es esencial cuidar bien los ojos. Respecto a la ropa, ha de ser fresca y lo ideal sería que nos cubriera bien, aunque en estas épocas del año es difícil y se lleva más corta. Hay ropa que lleva protector solar, y eso es interesante, pero hay que insistir que en las zonas que no van a estar cubiertas se use una crema con un factor protector elevado.

—**¿Qué medidas de hidratación y prevención debemos tener en cuenta?**

—Es esencial estar bien hidratado, porque así vamos a prevenir que nos baje la tensión, que nos pueda dar un golpe de calor. Yo recomiendo estar bien hidratado antes de empezar la práctica, y luego ir bebiendo regularmente sin esperar a tener sed, porque cuando la tenemos es que nuestro cuerpo está ya muy deshidratado. Hay que evitar bebidas con alcohol y con cafeína, sobre todo cuando hace más calor, ya que eso también puede favorecer la deshidratación. Y siempre ir buscando las sombras, especialmente en días muy calurosos, para evitar el golpe de calor o las insolaciones.

—**¿Todas estas medidas, son diferentes en función de la edad del deportista?**

—Es muy importante proteger bien a los niños, porque son más vulnerables. Una piel que en la infancia ha recibido quemaduras y haya acumulado mutaciones va a tener mucho más riesgo de desarrollar luego un cáncer de piel. Como adultos, esta protección y prevención en los niños la tenemos interiorizada y la aplicamos con frecuencia, pero luego se nos olvida ponernos esta crema nosotros. La protección es también muy importante para las personas de una edad más avanzada, porque ya tienen mucho daño solar acumulado, sobre todo quienes practican mucho deporte y han estado muchas horas al aire libre; vemos que tienen pieles con muchas manchas, más finas, con tendencia a las arrugas, porque han ido perdiendo, por el sol, colágeno y elastina.

—**¿Qué otras enfermedades dermatológicas son de riesgo en la práctica del golf si no se toman medidas de protección?**

—En una piel que ha estado muy expuesta al sol van a ir apareciendo lesiones rugosas que pueden ser queratosis actínicas. Estas son lesiones de la piel en las que se han ido acumulando mutaciones, son un pre-cáncer de piel, por lo que hay que evitar que se acumule más daño en el ADN de estas células. Cuando tengamos estas pieles con muchas manchas y/o con lesiones rugosas blanquecinas, es un signo de que hay mucho daño acumulado y que hay mayor riesgo. En estos casos recomendamos hacerse revisiones periódicas en el dermatólogo..

—**¿Cómo saber qué tipo de piel tenemos?**

—Hay diferentes fototipos. El 1 y 2, son los fototipos de quienes tienen la piel más clara. Suelen ir asociados a ojos azules o verdosos y pelo rubio o rojizo. Estas personas tienen muchísimo riesgo, si no se cuidan, de quemaduras y de cáncer de piel, tanto del tipo melanoma como del no melanoma. Durante toda su vida se tendrán que proteger mejor. Les recomendamos hacerse revisiones en el dermatólogo al menos una vez al año.