



Varias personas se protegen del frío, uno de los desencadenantes de los problemas cutáneos en invierno.

## LIBROS

## Los falsos mitos de nuestra piel

## SALVEMOS LA PIEL



Francesc Grimalt y Ramón Grimalt  
**Editorial Ceac**  
 Barcelona, 2008.  
 160 páginas. 14 euros

La piel es el órgano más extenso de todo el cuerpo y en un 60% de las consultas a los dermatólogos existe algún tipo de alteración en el estado de ánimo de la persona. Esta es una de las razones que ha llevado a los dermatólogos Francesc y Ramón Grimalt a escribir *Salvemos la piel*.

Este libro no pretende ser un manual de Medicina. "Nuestra idea es entretener, distraer, hacer pasar un buen rato, y a la vez transmitir unos conocimientos sobre la piel que, como dermatólogos, creemos que deberían ser generales", explican los autores.

Los dos especialistas descubren falsos mitos sobre la salud de la piel, ofrecen buenos consejos y cuentan casos reales con los que el lector puede sentirse fácilmente identificado. Entre sus afirmaciones cabe destacar que "ni fumar provoca más arrugas, ni los cosméticos dañan la piel, ni la calvicie común tiene solución".

Con un estilo divulgativo y lleno de ironía y sentido del humor, los autores, padre e hijo, abordan en esta obra aquellos problemas que más afectan y preocupan a los ciudadanos sobre dermatología, teniendo en cuenta que la piel es uno de los pocos órganos que, "por más que se vista, siempre se ve".

En uno de sus capítulos alertan sobre la importancia de vigilarnos la piel: "El melanoma, el cáncer que aparece encima de los lunares, es el más maligno de los tumores conocidos ya que sólo dos de cada diez pacientes tratados sobreviven".

Tomar el sol aumenta el riesgo de sufrir melanoma y por eso hay que aplicarse crema solar con asiduidad, como mínimo cada dos horas. En pocas palabras, "un filtro 30 se ha quedado aproximadamente en un filtro 15 al cabo de dos horas y en unas tres horas prácticamente ha desaparecido de nuestra piel".

Por otra parte, apuntan que "aunque muchos cosméticos no suponen una mejora para la piel que los usa, aumentan el bienestar anímico de la persona".

Ramón Grimalt combina la práctica de la dermatología con la docencia en la Universidad de Barcelona. También forma parte del grupo de expertos de la Unión Europea como asesor del Scientific Committee for Consumer Products. Por su parte, Francesc Grimalt ha fundado la Sociedad Española de Dermatología y Psiquiatría y es miembro directivo del Grupo Europeo de Trabajo de Psicodermatología.

## TRATAMIENTO

## La terapia ultravioleta B de banda estrecha incrementa la vitamina D

Es una forma de fototerapia utilizada en casos de psoriasis y dermatitis atópica

## Redacción

La terapia ultravioleta B de banda estrecha es una forma de fototerapia (tratamiento con luz) que utiliza una parte de la radiación solar dentro del espectro de los ultravioletas B. Su nombre se debe a que a diferencia de otras lámparas de UVB (ultravioleta B), la mayor parte de la radiación la emite dentro de una "banda estrecha", con una longitud de onda determinada. Desde un punto de vista práctico esto permite evitar en buena medida la capacidad de los ultravioletas B para producir eritema (enrojecer la piel) y resulta más eficaz y segura en el tratamiento de diversas enfermedades cutáneas.

Entre las dolencias que puede mejorar este tratamiento, el doctor José Manuel Carrascosa, miembro de la Academia Española de Dermatología (AEDV), apunta que "se emplea fundamentalmente en la psoriasis,

donde sus ventajas fundamentales son su eficacia, tolerancia y seguridad a largo plazo. A diferencia de los tratamientos sistémicos, no se asocia a interacciones farmacológicas ni a efectos secundarios internos. Puede administrarse durante el embarazo y la lactancia e incluso podría incrementar los niveles de vitamina D. También se emplea en otras enfermedades cutáneas como la dermatitis atópica y el vitiligo".

La Unidad de Gestión Clínica de Dermatología del Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla ofrece este tratamiento desde septiembre. "Son los pacientes con psoriasis consideradas de grado moderado a grave, es decir, con una afectación dérmica que supera el 10 y 20 % de la superficie corporal, los que mayor beneficio obtienen de esta nueva incorporación tecnológica al centro hospitalario, completándose así el arsenal terapéutico para tratar esta enfermedad",



José Manuel Carrascosa.

afirma la responsable de la Unidad de Psoriasis en este hospital, Lourdes Rodríguez.

De esta manera, de forma inicial, el paciente acude tres veces

por semana para someterse a esta modalidad de fototerapia, por un periodo de ocho semanas. No obstante, y dependiendo de cada caso, el dermatólogo puede prolongar este periodo para conseguir los resultados deseados.

El uso de esta terapia ofrece una opción de tratamiento con ventajas sobre otras modalidades, como la fotoquimioterapia o puvaterapia, que usa rayos UVA y un fármaco oral fotosensibilizante. Como principales desventajas Carrascosa señala "el hecho de que hay que ir al hospital para recibir sesiones. Se especula con que a muy largo plazo podría incrementar la incidencia de cáncer cutáneo, pero esto no se ha demostrado después de 20 años de empleo". Sin embargo, en algunos países se ha probado con éxito la fototerapia domiciliaria. Es decir, que el sistema sanitario le presta al usuario una máquina portátil mientras dura el tratamiento.