



La primera norma para todos está en dosificar el tiempo de exposición a los rayos solares, especialmente en los primeros días de vacaciones. No podemos tratar de COGER todo el sol en los primeros días para compensar los once meses de SOMBRA.



Ante las vacaciones

Una mirada a la prevención

QUIEN más, quién menos, tiene ya los ojos puestos en el calendario, calculando puentes, repasando fechas y haciendo planes para las vacaciones.

Ya en la escapada de la Semana Santa intentamos ver la casa que vamos a alquilar, si la lavadora funciona, si la señora de la casa nos alquila también las sábanas para no tener que ir con el coche tan cargado...

Son preocupaciones —o mejor, ocupaciones— lógicas. Pero pocas veces nos ocupamos, en este sentido, de preparar sanitariamente las vacaciones. Y es esta una temporada sanitariamente muy importante. Las vacaciones nos van a permitir olvidar momentáneamente el tráfico, el ruido, la tensión... Nos van a permitir cambiar de vida. Porque quizá el gran beneficio

Por RAMON SANCHEZ-OCAÑA

de estos días sin hacer nada es, fundamentalmente, el de cambiar...

UN ORDEN

Lo primero que debemos tener en cuenta es que las vacaciones no son esos quince días en el sur, de discoteca en discoteca, durmiendo las mañanas al sol para acabar con las noches llenas de sueño y de alcohol.

La primera premisa es que las vacaciones son necesarias para dar a nuestro cuerpo y a nuestro organismo eso, todo eso que por necesidad se le niega durante la mayor parte del año; es decir, naturaleza, alimentación más natural, ejercicio físico, cambio de ambiente, sol...

LLEGAR...

Puede resultar o parecer absurdo. Pero hay que empezar por la previsión y prevención de llegar al punto de destino. Hay que recordar las normas más elementales de tráfico.

Procure que el automóvil sea revisado. Hágalo con tiempo, no lo deje para última hora. Piense que no se trata de una revisión más, sino una revisión basada en los sistemas de seguridad: frenos, dibujo de ruedas, agua...

Luego programe su viaje, pero NO con etapas fijas. Piense que VA de vacaciones, luego que tiene tiempo por delante. Ponga una hora fija de salida, si quiere, pero no pretenda batir el récord del año pasado. Piense y tenga presente que es posible ganar un cuarto de hora en el viaje. Pero tenga la seguridad de que también y,



Cuidado con los niños. Todos deben quedar incluidos en la clasificación de pieles delicadas. Deben estar protegidos con gorrito y camiseta y procurar que lleven filtros solares, en forma de crema, en nariz, pómulos, piernas y brazos.

por desgracia, se pueden perder muchas horas más. Quizá todas.

Consejo para instalar permanentemente en el coche: *deje la prisa en casa.*

Las vacaciones tienen, deben tener, un reloj distinto.

Si conduce, acuéstese pronto la víspera del viaje. Por la mañana se ven mejor las cosas. Si el trayecto que va a hacer es largo, procure comer cosas ligeras y, desde luego, *nada de alcohol.* Normalmente, la digestión con alcohol produce un sopor que disminuye de forma notable los reflejos. Recuerde también que el café, el tabaco, las bebidas estimulantes producen *sólo sensación* de estar despejado. No despejan en realidad. Y si se encuentra cansado, antes de intentar llegar por todos los medios, échese a un lado en la carretera y descanse.

Tiene muchos días por delante. No intente agotarlos en uno solo

EXCURSIONES

Las excursiones se prodigan en estas fechas. Bien: cuidado con la comida y la bebida. No es raro el comentario de que se ha encontrado un manantial con agua exquisita y limpiísima. Cuidado. Por mucho que apelemos al naturismo, no cabe duda que la depuración y la cloración de las aguas —pese a su sabor— es la garantía de salubridad. No siempre el agua de

esos manantiales está bacteriológicamente tan limpia como parece. Las diarreas estivales pueden provenir de ahí.

INSECTOS

No parece excesivamente importante hablar de las picaduras de insectos. Entonces es que usted no se encontró nunca ante un alérgico que sufrió el ataque de algún insecto. La reacción puede ser tremenda y, desde luego, preocupante. La picadura que se ve en el individuo normal, en el alérgico se convierte en una hinchazón enorme. Si así ocurre, no pierda tiempo y vaya cuanto antes a un médico. Porque puede surgir una reacción anafiláctica con el consabido riesgo.

Una serie de consejos para los alérgicos.

- No se acerque a recipientes con basuras.
- Cuando salga al campo no lleve usted los alimentos.
- No ande descalzo o con sandalias sobre el césped.
- No ande entre las flores.
- A ser posible, no lleve nunca ropa de colores vivos o perfumes muy penetrantes.

ALIMENTACION

Debemos insistir, igual que con el agua, que esa naturalidad que a veces encontramos, quizá no sea tan buena

como parece. Especialmente, en zonas de mucha sequía, debemos pensar que es posible que hayan sido regadas con aguas no excesivamente pulcras.

Siempre, antes de ingerir verduras o frutas CRUDAS debe proceder a su lavado. El mejor sistema es con abundante agua a la que se añaden unas gotas de lejía.

LECHE

Dos alimentos tienen interés especial en verano: la leche y las cremas o salsas. De ellos provienen la mayoría de las intoxicaciones que se producen en estas fechas.

La *leche* no suele ofrecer muchos problemas, siempre que se consuma envasada. No se fie de la *leche de siempre* que le llevan a casa. No hay garantías.

Y la leche envasada debe saber distinguirla:

La leche esterilizada se conserva bien sin abrir bastantes días.

La pasteurizada, por el contrario, no. Si hace calor, poco más de veinticuatro horas.

Y recuerde que la leche abierta, tanto si es esterilizada como si es pasteurizada, debe consumirse cuanto antes.

La leche de abastecimiento local, que va directamente del animal a la casa, sin tratamiento alguno, debe tomarse con muchas precauciones. Y, desde luego, después de un hervido consciente. Para ello, recuerdese que no basta con que SUBA una vez. Para garantizar un hervido de TODA la masa de leche es necesario que suba, por lo menos, TRES veces.

SALSAS Y CREMAS

Recuérdese en este sentido:

- Debe exigirse la máxima higiene a la hora de preparar las comidas. Especialmente si está en algún lugar público.
- La temperatura alta hace proliferar gérmenes y bacterias.
- Debe ingerirse la comida poco después de haberla preparado. Si no, al congelador. Siempre es mejor congelar que refrigerar.
- Distinga y acostumbre a distinguir a los suyos un alimento *preparado* de una *conserva* y de una *semicon-*

serva. Cada uno tiene un tratamiento distinto.

MOSCAS

Unas palabras sólo en relación a las moscas. Normalmente no les damos importancia y, sin embargo, la tienen. Y mucha.

Y además no exigimos a los establecimientos públicos su erradicación. Las «tapas» y canapés están en las barras y allí se posan las moscas con absoluta impunidad, gozando también ellas de todo el confort.

Piense: *cada mosca adulta puede transportar de 570 a 4.400.000 bacterias en su superficie y hasta 28.000.000 en su tubo digestivo.*

Recuerde: usted tiene derecho a exigir la higiene de los alimentos públicos. Hay unas normas que ellos deben cumplir.

PISCINAS

También hay unas normas que cumplir en las piscinas y que USTED DEBE EXIGIR. Porque usted también tendrá que cumplir otras.

El reglamento es aplicable a TODA piscina que no sea exclusivamente familiar.

Debe ser de color claro y superficie rugosa para evitar patinazos y deslizamientos.

Debe disponer de un canalillo que sea preciso atravesar para llegar al vaso principal y así lavar los pies.

De acuerdo con la proporción de bañistas, debe disponer de un número determinado de duchas alrededor.

ATENCIÓN: Si comprueba que un azulejo de la piscina está roto, avise inmediatamente al encargado. Un azulejo así puede producir cortes de gran envergadura. Un azulejo roto es potencialmente un cuchillo.

Sea consciente: en esta época, los hongos en los pies, los llamados pies de atleta, son muy frecuentes. Si usted los padece, póngase en tratamiento, pero no se bañe. Puede contagiar a los demás.

Un último consejo: haga cumplir la norma de que *en ninguna piscina pueden servirse bebidas en cristal.* Y exíjalo por su bien. Es inevitable que si se sirve en vasos de vidrio, alguno se rompa. Y todos, en la piscina, van descalzos. Usted y sus propios hijos.

Haga cumplir esa norma tan olvidada en muchas ocasiones.



Las vacaciones son necesarias para proporcionar a nuestro organismo todo aquello que por necesidad se le niega durante la mayor parte del año; naturaleza, alimentación más natural, ejercicio físico, etc.

... Y EL BRONCEADO

Capítulo aparte merece este tema, porque, sin duda, hombres y mujeres, sin distinción de edades, quieren que su piel, vestida durante todo el año, adquiera esa coloración tostada que la hace más atractiva.

Es curioso cómo ha cambiado la moda y, por tanto, esa costumbre de broncearse.

Hasta antes de la Segunda Guerra Mundial, los centros de veraneo no se situaban en zonas de sol, sino todo lo contrario. Lugares poco soleados y con predominio de tiempo variable y nublado. De ahí que fuera el norte de España, por ejemplo, el preferido de quien entonces se podía permitir el lujo de unas vacaciones. Al acabar la temporada, su piel apenas había cambiado de tono. El estar *moreno* se consideraba poco elegante y quedaba reservado para la *pobre gente* que no tenía más remedio que aguantar los calores del verano para ganarse el pan. Eran los *pobres que tenían que trabajar al aire libre.*

Pero la moda cambió y todos nos empezamos a encontrar felices tumbados al sol y con un color mucho más sano en el bronceado. Con este cambio, el *boom* turístico se marcó otros objetivos. Y zonas hasta entonces poco menos que desérticas por el rigor del sol se convirtieron en lugares de concentración, de «shorts» y camisas de colorines. Fue cuando se empezó a vender algo que hasta entonces había sido poco menos que molesto: el sol.

EL SOL

El sol emite una serie de radiaciones de muy distinta longitud de onda. (La longitud de onda es una unidad física que indica la velocidad de propagación de las radiaciones.) Las de mayor longitud son las *infrarrojas*. En la luz del sol hay un 50 por 100 de rayos infrarrojos que son los directamente responsables del calor.

En una longitud de onda menor se encuentran las radiaciones visibles. Son las responsables de la luz. El 38 por 100 de los rayos solares son de esta característica. Dos cualidades, pues, ya del sol: calor por infrarrojos y luz por los visibles. Pero hay otros, los ultravioleta, que tienen una longitud de onda aún menor. Pues bien, estos ultravioleta se dividen en TRES grupos:

Largos: que son capaces de atravesar la epidermis, llegar a la dermis más profunda y atravesarla. Son estos rayos los responsables del bronceado.

Medios: tienen menor longitud y son los que provocan una serie de reacciones, como eritema, reacción inflamatoria, enrojecimiento, vasodilatación y degradación celular.

Y, por último, los ultravioleta *cortos:* son los más peligrosos. Pero, por fortuna, no llegan a la tierra, porque el ozono atmosférico actúa como escudo y como filtro.

Pero puede observarse que cuanto más pequeña es la longitud de onda, más peligrosa resulta.

De todas formas hay que decir que los rayos solares son beneficiosos. El calorillo que proporcionan es agradable. Activan la circulación.

Los ultravioleta aceleran el metabolismo basal, el volumen respiratorio, el potencial defensivo contra las infecciones, la tasa de calcio, etc. Y, por si fuera poco, el sol favorece la formación de una serie de sustancias muy



útiles: por ejemplo, transforma la vitamina D llamada antirraquítica y, además, en la mayoría de los casos, favorece la mejoría de una serie de dermatosis, acnés, eczemas, psoriasis...

Sin embargo, si no se dice que *con cuidado*, todos esos beneficios se pueden transformar en todo lo contrario. El sol puede convertirse en un claro enemigo de la piel. Eritema, quemaduras, resecaimiento (y, por tanto, arrugas...). Puede llegar incluso a producir un cáncer de piel, que si bien es de los más benignos, y no resulta mortal, no por ello deja de ser importante.

Debemos partir de la base de que el comportamiento de la piel es muy variado, según se vea *regado* por ondas de distintas longitudes y por la facultad de absorción que cada tipo de piel tiene. De ahí que siempre se hable en general. Y, por tanto, las normas y consejos deben tomarse como meras indicaciones y nunca como verdades absolutas.

En circunstancias normales, los efectos del sol se dejan sentir a los pocos minutos. Aparece una elevación de la temperatura local con vasodilatación y enrojecimiento motivada por los infrarrojos. Inmediatamente, el organismo trata de contrarrestar el calor. Se inicia una sudoración. Así, con su evaporación, se refresca la epidermis. Desaparece el enrojecimiento.

Al mismo tiempo, y debido a la influencia de los rayos ultravioleta, se estimula la formación de un ácido, el urocánico, que es capaz de absorber gran parte de las radiaciones que producen el eritema. Es ese otro mecanismo reflejo de la piel que, ante el sol, aprovecha lo bueno y se defiende de aquello que puede perjudicarle.

Simultáneamente se produce lo que

podríamos llamar una pigmentación precoz, un primer paso para el bronceado, estimulado por la fotooxidación de una sustancia llamada promelanina. A las pocas horas de exposición al sol (aproximadamente a las dos) aparece un enrojecimiento tardío. Se trata de una reacción inflamatoria que deja un residuo de coloración distinto al enrojecimiento inicial y que es el bronceado. A los dos días desaparecen estos síntomas y la piel puede seguir dos caminos: o se broncea o se descama; es decir, se inicia el proceso que llamamos de «pelar».

El bronceado se produce por la melanina de las células. Esa melanina se ve excitada por el sol y entonces se oscurece para impedir el paso de otras radiaciones más peligrosas. Por eso, quienes tienen abundante melanina —los morenos por naturaleza— están siempre más protegidos del sol y no suelen quemarse. Sin embargo, los rubios y blancos suelen enrojecer, quemarse y pelar.

Por eso se debe hablar siempre de distintas sensibilidades de piel.

En cualquier caso, algo está claro: el sol produce beneficios, pero tiene también sus problemas y serios. Por eso debe andarse siempre con cuidado.

NORMAS PREVENTIVAS

La primera norma para todos está en la exposición a los rayos solares; es decir, en *el tiempo de exposición*. Y, especialmente, durante los primeros días de vacaciones. No podemos tratar de COGER todo el sol en los primeros días para compensar los once meses de SOMBRA.

También hay que distinguir en dónde se toma el sol. Es muy distinto alta mar o alta montaña que otro lugar cualquiera. En los dos primeros lugares, la intensidad es mayor; en el mar, por la reflexión de los rayos en el agua, y en el otro, por la altitud.

En los primeros días, en cualquier caso, no es conveniente estar al sol más de diez minutos. Según se vaya adaptando la piel podrá ir incrementándose el tiempo.

Si por cualquier circunstancia vamos a estar más tiempo expuestos a los rayos solares conviene proteger la piel, PERO CON PRODUCTOS ADECUADOS.

Crema, leches, aceites, aerosoles indicados especialmente para prote-

ger la piel, llevan impreso en el envase su INDICE DE PROTECCION. Es un índice muy complejo y en cada país puede ser distinto. Ese índice va a indicarnos, si es tres, por ejemplo, que con la crema podemos estar al sol tres veces más de tiempo que si no lleváramos crema. Si debemos estar diez minutos, con crema índice dos podremos estar veinte. En los primeros días de playa convendría utilizar un índice de cuatro o cinco.

Debe llamarse la atención sobre la costumbre del chapuzón o refrescarse con agua del cubito del niño mientras se toma el sol. Sin duda, es agradable, pero debe saberse que ese agua multiplica la acción de los rayos solares, porque detiene un proceso que vuelve a iniciarse por la sudoración y el enrojecimiento. Las pieles delicadas deben cuidar ese detalle.

También deben protegerse especialmente los ojos. Es en verano cuando se producen mayor número de desprendimientos de retina.

Y cuidado con los niños. Todos deben quedar incluidos en la clasificación de pieles delicadas. Cuanto más pequeños, más delicados. Deben estar protegidos con gorrito y camiseta y, desde luego, procurar que lleven filtros solares, en forma de crema, en nariz, pómulos, piernas y brazos.

Si es un niño pequeño debe estar a la sombra y tomar el sol poco a poco en las piernas.

La insolación no es muy frecuente, pero a veces, por abusar de la exposición, se produce. Sus manifestaciones más claras están en el dolor de cabeza, somnolencia, vómitos y hasta delirio y desvanecimiento. Para evitarla, dos medidas de prudencia aconsejables: no estar mucho tiempo al sol y, lo que se esté, siempre con gorro.

Por último, debe señalarse que las horas donde más aprieta el sol y, por tanto, cuando más puede dañar, son en las que el sol incide verticalmente y, por tanto, tiene menor recorrido atmosférico, lo que significa menor filtro. Son las horas centrales del día. Al atardecer y en la mañana, el sol es menos agresivo en todos los sentidos. Cuidado con el sol.

Recapitemos en que ponernos morenos es una *defensa del organismo*. Y no debemos ser tan absurdos de convertir ese mecanismo de defensa en su fin.

Todo tiene su término medio, y, como ya dijo el clásico, en ese término medio está la virtud. ■