

El doble filo del sol

« En el caso de mujeres encintas, que tomen anticonceptivos o estén en terapia hormonal, los rayos pueden causar melasmas, indica Martínez Cadenas»

La cercanía del verano vuelve a poner de actualidad la necesidad de utilizar protectores solares, mientras los expertos advierten que es especialmente importante evitar los rayos ultravioleta durante las horas centrales del día, es decir, de 12 a 17 horas. Sin embargo, no hay que olvidar que la exposición al sol es básica para la salud, porque ayuda a la producción de vitamina D. De hecho, «tomar baños de sol continuados durante todo el año es una práctica saludable», como aconseja el profesor Conrado Martínez Cadenas, coordinador del grupo de investigación en genética del cáncer de piel (Melanogen) de Facultat de Ciències de la Salut de la Universitat Jaume I de Castelló (UJI). Los empachos solares en la época estival son muy poco recomendables y provocan lesiones en la piel.

Además, en el caso de mujeres encintas, que tomen anticonceptivos o estén en terapia hormonal, los rayos «pueden causar melasmas, manchas temporales más oscuras en la piel expuesta a la radiación», indica Martínez Cadenas. El sol, a su vez, se convierte en un auténtico riesgo para las embarazadas porque «es capaz romper los folatos», en palabras del investigador de la UJI, y reducir su presencia en la sangre. Estos nutrientes son una vitamina B esencial para la formación, en consecuencia, se recomienda el complemento de ácido fólico a las embarazadas con el fin de evitar malformaciones congénitas de los bebés, como es el caso de la espina bífida.
