

brevivan al verano sin añadirles de golpe una docena de años. Y es también el camino para evitar la aparición de lentigos solares, queratosis seborreica y, más grave, carcinoma espinocelular, un tipo de cáncer que se desarrolla en las capas superiores de la epidermis y que representa alrededor del 20% de todos los casos de cáncer de piel.

Dicho esto, y a pesar de las precauciones tomadas, la edad ni olvida ni perdona. Los lentigos solares y la hiperqueratosis seborreica son las dos lesiones más frecuentes en las manos. Los lentigos (significa manchas como lentejas) son manchitas regulares y redondeadas que

Carpintero, «molesta sólo un poco». Los médicos tienden a restar importancia al dolor. Por eso prefiero aclarar que la molestia del disparo de un láser no es insostenible, cierto, pero enerva, irrita y, según el umbral del dolor de cada cual o el momento del ciclo, puede doler. A los pocos días se forma una costra sobre el lentigo, como la de una heridita; después cae, y «a los dos semanas, la piel ha recuperado un aspecto absolutamente normal». La queratosis seborreica se trata con crioterapia. Consiste en aplicar sobre la lesión nitrógeno líquido o gas de argón, frío helado que quema la queratosis. En los días siguientes, se va formando una costra que cae a los diez días. En opinión del doctor Sánchez-Carpintero, la crioterapia tiene un problema que hay que valorar: «Es una técnica compleja que requiere mucha destreza. Si no se realiza bien, hay un riesgo elevado de hipopigmentación en la piel que sustituye a la queratosis», advierte. Aviso para navegantes: lentigos y queratosis desaparecen, pero su adiós no es definitivo. Volverán si se baja la guardia con la protección o si hay predisposición a padecerlos.

aparecen en las manos, los antebrazos, los hombros y la espalda. Afectan al 90% de las personas mayores de 60 años y al 20% de las que aún no han cumplido los 30. El doctor Ignacio Sánchez-Carpintero, dermatólogo en la Clínica Ruber (Tel. 914 020 898) y en la Clínica Dermatológica Internacional (Tel. 914 479 797), los define como «la consecuencia del aumento de melanocitos que se distribuyen linealmente en la unión dermoepidérmica, es decir, entre la dermis y la epidermis». A diferencia de la queratosis seborreica, los lentigos no tienen relieve, así que se tratan con láser. El doctor Sánchez-Carpintero utiliza láser Q-Switched de pulso corto, «un tipo de láser que produce ondas fotoacústicas que van destruyendo la melanina. Los restos se eliminan, en parte, por el sistema linfático, y el resto, a través de la costra que se forma en la superficie de la piel». Si no hay muchos lentigos y están bien señalados lo suyo es disparar sobre ellos en dos o tres sesiones. El proceso es rápido y, según el doctor Sánchez-

Adiós, manchas

La hidratación es un gran arma preventiva, pero no la única. Proteger la piel con fórmulas con un SPF alto (15 mínimo) es vital, no sólo para evitar que los rayos UV deshidraten y envejezcan la piel prematuramente sino, sobre todo, para conservar su salud. El verano es una época muy sensible a los despistes. Cumplimos con el ritual de proteger la piel del sol, pero no siempre, y no siempre de la forma correcta. Hay zonas que quedan desprotegidas. Las manos, por ejemplo. Es frecuente olvidarse de ellas o retirar con la toalla los restos de crema que hemos aplicado en el cuerpo o rostro para aliviarlas del tacto untuoso de las fórmulas protectoras. Las manos al sol deben estar siempre escrupulosamente cubiertas de crema durante la exposición. Es la única forma de que so-