

Tendencias

Salud infantil y juvenil

Ojos con protección solar

Los expertos piden que se generalice el uso de gafas de sol entre los niños

ALICIA RODRÍGUEZ DE PAZ
Madrid

Cuando los pequeños se preparan para una excursión o simplemente para pasar un buen rato en el parque, no suele faltar en su rutina ponerse crema solar y calarse una gorra. No digamos ya si el destino es pasar un día en la playa o en la piscina. A pesar de que la labor de concienciación no ha acabado ni mucho menos, se ha ido generalizando la necesidad imperiosa de proteger la piel de los pequeños contra los peligros de los rayos solares. Sin embargo, este mayor cuidado de la piel infantil no se ha trasladado aún a otra parte del cuerpo muy expuesta también a sol: los ojos.

Como el resto de los expertos consultados, el catedrático de Oftalmología de la Universidad Miguel Hernández de Alicante Jorge Alió destaca que "existe una inmensa tarea de medicina preventiva para evitar los daños de la luz en la retina, el cristalino y la superficie ocular, muy dañada en las zonas mediterráneas debido a la acción de la exposición solar y la intemperie".

ESTRUCTURAS EN FORMACIÓN

Los pequeños son más sensibles, desde la piel del párpado hasta el propio ojo

MEMORIA

El ojo acumula los daños sufridos por el sol, sobre todo en los primeros años de vida

La doctora Marta Pazos, del Institut de la Màcula i de la Retina de Barcelona, recuerda que "todas las estructuras de los niños están en formación y, por tanto, son más sensibles a la luz: desde la piel del párpado hasta el ojo propiamente dicho, puesto que, al tratarse de una estructura transparente, carece de protección". "Al no existir un filtro, como con la piel, -prosigue- la luz llega directamente y puede alcanzar cualquier parte del ojo, desde la córnea a partes más profundas como la retina".

Los oftalmólogos alertan de que la luz solar puede provocar quemaduras superficiales en el párpado o en la propia piel del ojo, con una afección similar a una conjuntivitis. Cuando las exposiciones a las radiaciones solares son prolongadas, es posible que se produzcan lesiones mucho

más graves y muchas irreversibles, como daños en la retina o heridas en la córnea.

Además, como ocurre con la piel, el ojo recuerda y acumula a lo largo de la vida las agresiones que recibe, en especial aquellas experimentadas en los primeros años. "El exceso de rayos ultravioletas durante las edades más tempranas se relaciona con una mayor incidencia, en adultos, de cataratas, degeneración macular asociada a la edad, pterigión (crecimiento anormal de la conjuntiva sobre la córnea) y varios tipos de cáncer. En el caso de patologías como la catarata contribuye a que se adelante su aparición hasta en diez años", explica José Manuel Benítez del Castillo, secretario general de la Sociedad Española de Oftalmología (SEO).

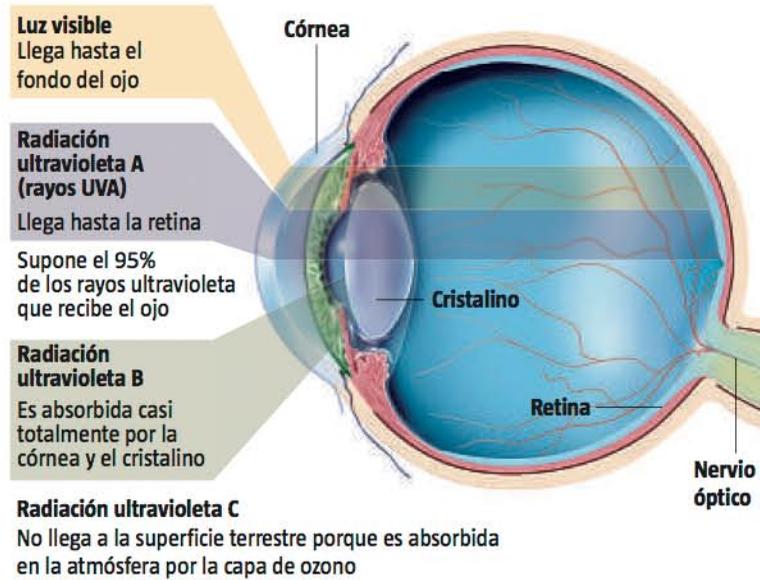
No son precisamente afecciones poco habituales. Las cataratas afectan a la mayoría de las per-

sonas que tienen más de 70 u 80 años, mientras que la degeneración macular se ha convertido en la primera causa de ceguera en los países desarrollados.

A la falta de concienciación sobre el peligro de la radiación solar en los ojos, se une la dificultad para que los niños más pequeños lleven puestas durante largo tiempo las gafas de sol y su incapacidad para evitar comportamientos peligrosos como mirar directamente al sol.

Según los expertos, el uso combinado de unas gafas de sol y un sombrero de ala ancha o una gorra es la mejor manera de proteger a los más pequeños. "En cuanto lo toleren -señala Benítez del Castillo- los niños deben llevar gafas de sol en verano, para ir a la playa o hacer cualquier actividad al aire libre". La doctora María de la Paz, de la unidad de superficie ocular del Centro de Oftalmo-

Los ojos de los niños, más vulnerables



FUENTE: Essilor of America, Getty Images

LA VANGUARDIA



CONDUCTAS SALUDABLES EN VACACIONES**Arena**

En la playa, conviene tener cuidado con el viento. Si entra arena en los ojos, evitar frotarse

Cloro

En las piscinas con mucha gente suele aumentar el nivel del cloro. Por ello, es recomendable usar gafas de natación

Gafas de sol

La protección de los ojos depende de unas gafas de sol homologadas. Se desaconseja comprarlas en mercadillo o comercios no especializados

Ríos y pantanos

Hay que ser prudentes en ríos y pantanos, ya que sus aguas no están tratadas. Mejor evitar bucear en ellas

logía Barraquer, recuerda que no es aconsejable que al menos los bebés menores de un año estén expuestos al sol, sobre todo entre las 10.00 y las 14.00 horas, e insiste en recurrir a las gafas de sol para evitar en la medida de lo posible la acción sobre los ojos de los ultravioletas de tipo A y B. "Han de ser de tamaño grande, que cubran bien la zona lateral de la cara". Y los pequeños con graduación deben llevar obviamente las gafas de sol también graduadas.

Tal y como explica la doctora Pazos, "en general, se trata de indicaciones a tener en cuenta a cualquier edad, pero con los pequeños se debe ser aún más exigentes". En todo caso, recalcan los oftalmólogos, las gafas han de ser homologadas y comprarse en comercios acreditados. "Es mejor no llevar gafas de sol que ponerse unas de mercadillo", afirma el portavoz de la SEO y catedrático de Oftalmología de la Universidad Complutense.

Además, recomiendan prestar atención a los niveles de protección de las gafas de sol. La doctora De la Paz explica que hay cinco niveles: del 0 al 4, de menor a mayor protección contra la radiación ultravioleta. Como norma general, el doctor Alió señala que deben "usarse gafas de sol con

marca CE, con nivel de protección 3, y en áreas con muy alta exposición (como por ejemplo en alta montaña, nieve, deportes náuticos...), de nivel 4".

¿Es necesario adoptar estas medidas de protección durante todo el año? Los expertos recuerdan que en los países mediterráneos, la exposición al sol es muy alta, así que se inclinan por protegerse del sol siempre en verano, aunque esté nublado - "las nubes no filtran los rayos ultravioletas", advierten- mientras que en invierno, se ha de extremar el cuidado en las zonas de altura.

Las recomendaciones no acaban aquí. "Resulta fundamental que las gafas se ajusten a la anatomía del pequeño - recalca la oftalmóloga del Institut de la Màcula i de la Retina-, que se sujeten bien atrás, que estén pegadas al puente de la nariz para que no haya espacios por los que se cuele la luz. No le podemos poner a un bebé las gafas de su hermano mayor". Por todo ello, insiste en que, a medida que crece el niño se deben ir cambiando las gafas, porque, "si no se ajustan, no sirven para mucho".

En suma, el doctor Alió, de la clínica Vissum, muestra su preocupación porque, como certifican investigaciones recientes, en poblaciones mediterráneas "existe una muy baja concienciación del daño solar y se toman escasas medidas de protección". "Prácticamente no se conocen los niveles de protección que tiene una gafa de sol y hay una gran confusión entre protección de la luz ultravioleta y la tonalidad de los cristales". Unas gafas oscuras, afirman los oftalmólogos consultados, no tiene por qué garantizar una buena protección.

La labor de concienciación por hacer es por tanto ingente, sobre

COMBINACIÓN

Gafas homologadas y gorra son buenos aliados para cuidar de los ojos en la playa

PEQUEÑOS GESTOS

"Hay que llevar las gafas de sol siempre encima, para que se acostumbre a usarlas"

todo entre los menores de edad. "Habría que inculcar en todos los niños y adolescentes el uso de las gafas de sol como hábito de protección asociado a la moda", opina Alió, mientras que Benítez del Castillo habla de realizar campañas informativas como las que desde hace tiempo impulsan los dermatólogos.

"Hay que proteger a los niños, llevar las gafas de sol siempre encima para que se acostumbren poco a poco. Con pequeños gestos, debemos conseguir que ponerse las gafas de sol acabe siendo tan natural como ponerse crema o llevar casco cuando van en bici", sentencia Pazos.●



GETTY IMAGES

Una madre aplica crema solar en la espalda de su hija

Los adultos han de dar ejemplo a los más pequeños sobre el cuidado responsable de la piel frente al sol

Papá, bajo la sombrilla

A. RODRÍGUEZ DE PAZ
Madrid

Las conductas saludables comienzan en casa, dando ejemplo. La máxima se puede aplicar, en toda su extensión, cuando se plantea el cuidado de la piel de los más pequeños frente al sol. "Tenemos que educar a los niños y para eso es necesario que vean en los adultos un auténtico modelo. Si los padres perseguimos todo el día a los críos con la crema solar, pero después ven que cada año nos acabamos quemando en la playa, cuando sean adolescentes, no querrán oír hablar de protegerse del sol ni del engorro de ponerse crema", advierte la doctora Eulalia Baselga, dermatóloga especializada en pediatría.

Los expertos recuerdan que es precisamente durante la infancia y la adolescencia cuando se pasan el mayor número de horas expuestos a las radiaciones del sol: el recreo, la práctica deportiva, los tres meses de vacaciones escolares... Los dermatólogos calculan que hasta el 70% del sol que se recibe a lo largo de la vida se acumula en los 18 primeros años de vida. Y se produce justo en el periodo en el que la piel cuenta con menos protección natural ante el sol.

En especial, en el caso de los lactantes, que cuentan con una piel más delgada y con menos melanina. De ahí que Baselga, jefa clínica de Dermatología Pediátrica en el hospital de Sant Pau de Barcelona y coordinadora del grupo español de dermato-

logía pediátrica, recomiende no exponer al sol a los niños más pequeños, más allá de los pocos minutos diarios necesarios para que su piel produzca vitamina D. "Hasta los seis meses hay que olvidarse de la playa". Entre los seis meses y los dos años, los niños deberían recibir el menor sol posible y usar "filtro solar sólo físico, compuesto por partículas minerales que crean una barrera frente a los rayos solares".

La exposición solar puede au-

mentar a partir de los dos años, aunque tratando de evitar las horas centrales del día, siempre que lleven filtro solar conveniente (con textura de crema, espuma...), y, al igual que con los más pequeños, mejor si se trata de fórmulas resistentes al agua. Cuando la idea es alargar la jornada en la playa o en cualquier tipo de actividad al aire libre, los expertos señalan que lo más conveniente es que los niños lleven ropa puesta (por ejemplo, una camiseta) y gorra, además del filtro solar.

Baselga advierte de "la falsa seguridad" que supone para muchos usuarios el factor numérico que acostumbra a acompañar al filtro solar y propone atender a la clasificación regulada por la Unión Europea, que distingue entre filtros de protección baja (menos de 15), media (15-30), alta (30-50) y muy alta (más de 50). La dermatóloga se decanta por los productos que tienen al menos una protección alta.

Sea cual sea la edad, los médicos ponen el acento en la elección de un filtro solar adecuado y en una aplicación correcta para garantizar su eficacia. La primera vez, hay que aplicar la crema en casa ya que la capa fotoprotectora debe llevar extendida unos 20 minutos antes de tomar el sol en la playa o salir de excursión. Además, resulta imprescindible insistir en la aplicación de la crema cada hora u hora y media porque el sudor y el agua acaban deteriorando dicha capa protectora. "Hay que insistir: aplicar y volver a aplicar", aconseja Baselga.●

Se dispara el riesgo de sufrir cáncer de piel

■ Los dermatólogos insisten que, en el cáncer de piel, la cantidad de veces que en edades tempranas la piel se quema por exposiciones prolongadas al sol es un factor de riesgo muy importante (sobre todo, porque se puede evitar). "Por dos quemaduras infantiles, se triplica el riesgo de tener un melanoma; es como fumar para el cáncer de pulmón", señala la doctora Eulalia Baselga. Estas quemaduras también favorecen otros tipos de cáncer diferentes del melanoma que, aunque no comprometen la vida del paciente, sí le generan numerosos problemas.

Confusión. La protección no depende del color de los cristales de las gafas

LA SEGUNDA

Màrius Carol



DIRECTOR

La expiación de la culpa

En las últimas semanas, Jordi Pujol pensó en quemar el dinero que su familia tenía sin declarar en Andorra, no tanto para no dejar rastro, sino como remoción de la culpa. Lo que podríamos llamar una forma de expiación de la culpa, a modo de sacrificio. De hecho, en la cultura hebrea se mataba un animal para calmar la ira de Dios y para solicitar su perdón. En el último comunicado del expresidente, aparece la voluntad de saldar una cuenta, de liberarse de una carga. Miguel de Unamuno, que era un hombre torturado, solía decir que es preferible ser padre del porvenir que hijo de nuestro pasado. En el fondo, veía el tiempo pretérito como algo que le perseguía: el cristianismo facilita hacer las paces con uno mismo, mediante una fórmula magistral que consiste en reconocer los pecados, hacer acto de contrición y cumplir la penitencia. Al citado Unamuno, un cristiano que entendía la religión a su manera, le preocupaba el pasado co-

mo conciencia. Se puede engañar a los demás, pero no a uno mismo. Cuando se mira por el retrovisor de la existencia, reaparecen los baches del camino. El católico Pujol, más que liberar de responsabilidad a su familia, pues Hacienda no hila tan fino, lo que ha pretendido es liberarse de una carga que le perseguía. El pasado, como la sombra, nos acompaña siempre.

La redes sociales bullen desde que emitió su comunicado. Los partidarios de la teoría conspirativa tuvieron poco recorrido, en medio de un montón de sorprendidos y una larga lista de indignados. El error fue reconocido por Pujol y abonado por su familia el pasado día 14 a Hacienda. Otros asuntos judiciales nublan su futuro. Pujol hizo un acto de coraje, de la misma manera que antes había cometido una falta injustificable. El verano no deja que relajemos la pluma.

LOS SEMÁFOROS

Marta Pazos

OFTALMÓLOGA

La doctora Pazos, del Institut de la Màcula i de la Retina, advierte de los riesgos de no proteger los ojos de los niños del sol. Ha calado en la sociedad la idea de proteger la piel, pero no ha ocurrido lo mismo con la vista.



PÁGINA 38 Y 39

Ferran Latorre

ALPINISTA

El alpinista catalán coronó ayer la cima del K2 (8.611 m), la segunda montaña más alta del mundo y la más difícil, según afirman los alpinistas. Este es el décimo ochomil de Latorre de los trece que hay en el mundo.



PÁGINAS 46 Y 47

Carlos Álvarez

BARÍTONO

El barítono malagueño Carlos Álvarez (47) demostró de nuevo en el estreno de *Andrea Chénier* del festival de Peralada –en que interpreta a Gerard– que está totalmente recuperado de la afeción vocal que sufrió hace unos años.



PÁGINA 56

Miki Oca

ENTRENADOR DE WATERPOLO

Amante del yoga, Oca (44) ha conducido el waterpolo femenino español a su máximo momento de esplendor, que coronó ayer con el oro europeo en Budapest, tras el oro en el Mundial de Barcelona y la plata de Londres.



PÁGINA 79

Onyebuchi Chukwu

MINISTRO DE SALUD DE NIGERIA

El ministro Chukwu (52) intenta evitar el alarmismo y minimiza el impacto tras detectarse el primer caso de ébola en Nigeria. Pero la realidad es que el país más poblado de África tiene un sistema de control sanitario deficiente.



PÁGINA 10

LA VANGUARDIA.COM

VIDEO

Así fue la entrevista a Ramon Espadaler, conseller de Interior de la Generalitat de Catalunya.

FÓRMULA 1

Siga la narración del GP de Hungría.

CICLISMO

El Tour de Francia llega a su etapa final. Sígala en directo.

DINERO

Vea cómo Perico Pastor hizo la portada del suplemento económico 'Dinero'.

ÍNDICE

Internacional	3
Política	16
Opinión	30
Tendencias	38
Necrológicas	48
Cultura	54
Cartelera	68
Loterías	72
Deportes	73
Economía	81
PÁGINAS	152

SUMARIO

INTERNACIONAL

Vagones femeninos

El acoso sexual y los manoseos frecuentes que sufren las mujeres indias en el transporte público han llevado a las autoridades a establecer vagones de tren y autobuses exclusivamente femeninos. PÁGINA 12

POLÍTICA

Traicionar los valores

El principal problema de los partidos socialdemócratas es que han perdido credibilidad al recetar sólo austeridad para superar la crisis. PÁGINA 27

EDITORIALES

Los temas del día

La necesidad de que Europa se implique decididamente en el conflicto de Ucrania, y la exigencia de una mayor transparencia en las negociaciones sobre el tratado de Libre Comercio entre la Unión Europea y Estados Unidos. PÁGINA 30

OPINIÓN

Pavorosas aletas

Albert Sánchez Piñol reflexiona sobre el atávico temor de los humanos a los tiburones: "Hemos de admitir que el tiburón reúne todos los requisitos del arquetipo natural abominable. Mientras los otros depredadores han sido sometidos a la voluntad humana, el tiburón habita un ámbito que todavía nos es esencialmente ajeno". PÁGINA 31

TENDENCIAS

Osos sibaritas

Los osos tienen habilidades innatas que los diferencian de otros carnívoros como el león o el lobo a la hora de comer. Usan las patas delanteras para acceder a su menú preferido: las vísceras. PÁGINA 40

EL REPORTAJE

R

AL OTRO LADO DEL RÍO

La salvadoreña Ana Eusera ha cruzado el río Grande para ir en busca del sueño americano a Nueva York. PÁGINA 14

EL OLIMPO DE LA ESCALADA

El Paiju es un pico ignorado porque sus 6.610 metros no destacan entre tantos ochomiles, pero su orografía es todo un desafío. PÁGINA 46

LA VIDA CAPTURADA

La Real Academia de Bellas Artes de San Fernando dedica una exposición al fotógrafo Eugeni Forcano. PÁGINA 64

EL ATLÉTICO SE DA LA VUELTA

Los colchoneros pierden la base del equipo que ganó la Liga y llegó a la final de la Champions. PÁGINA 75

CULTURA

Buena literatura bélica

Ante la avalancha de ensayos sobre la Primera Guerra Mundial publicados con motivo de su centenario, conviene recordar que la verdadera historia es la de sus testimonios, la que podemos encontrar en los textos que expresan lo que siente un soldado que topa con un cadáver agujereado a balazos en la trinchera. PÁGINA 54

DEPORTES

Mercedes en llamas

A Lewis Hamilton el gafe le volvió a visitar en Hungaroring. Esta vez fue un escape de gasolina en el motor lo que provocó que su Mercedes saliese ardiendo en la primera vuelta de la Q1, sin haber marcado tiempo, y después de haber sido el piloto más rápido del fin de semana en los ensayos. PÁGINA 78

ECONOMÍA

Picaresca en la burbuja

El caso Gowex, investigado por la Audiencia Nacional, revela prácticas irregulares que parece increíble que no hubieran sido detectadas. PÁGINA 84

LA MIRILLA

El retrato de Rubalcaba

En el día de su adiós en el congreso extraordinario del PSOE, Alfredo Pérez Rubalcaba recibió ayer un regalo inesperado que le hizo mucha ilusión. En una jornada de tantas emociones encontradas, fue otra más, pero no menor. Tras su discurso de despedida ante el plenario del congreso socialista, y antes de irse a comer con su hasta ahora número dos, Elena Valenciano, los responsables de la Tienda PSOE le hicieron entrega de un gran retrato suyo, una fotografía en blanco y negro enmarcada, en la que Rubalcaba aparece escribiendo con uno de los bolígrafos del merchandising del partido. El boli sí que tiene en la foto su color rojo original. Rubalcaba recibió el presente junto a su fiel Goyo Martínez, el que fue su jefe de gabinete y que ahora es gerente del PSOE. Los responsables de la Tienda PSOE quisieron agradecer así a Rubalcaba que siempre les comprara bolis y otros productos de regalo durante sus dos años y medio al frente del partido.

CREEMOS QUE...

Conocer para actuar

En las páginas de Vivir publicamos hoy una completa radiografía de la Barcelona de comienzos del siglo XX a partir de un magnífico material, el primer anuario estadístico publicado por el Ayuntamiento, el del año 1902, accesible ahora para cualquier persona interesada en la historia de la ciudad. En este documento se observan en la ciudad de hace más de un siglo algunos trazos que pueden reconocerse hoy en día, así como la voluntad de los gobernantes de la época de dotarse de una administración moderna y eficaz, que enterrara vicios del pasado y que permitiera aprovechar al máximo el potencial de una ciudad que aspiraba a hacerse un lugar entre las mejores. Han pasado 112 años y el objetivo de las instituciones locales sigue siendo el mismo y, como entonces, la definición de estrategias que permitan alcanzar esa meta depende de buenos análisis previos de la realidad existente, algo que nuestros antepasados, a pesar de las limitaciones de la época, ya tenían muy presente.