

# El sol, un enemigo que nunca olvida

La radiación solar que recibimos en los años 90 puede producir tumores hoy, advierten los dermatólogos en el Día Mundial del Cáncer de Piel ► Un 80% de ellos se podrían evitar

R.L. ■ Vigo

La palabra "radiación" suele causarnos alarma y temor, porque normalmente la asociamos a la radiactividad, a Chernóbil o a Fukushima... olvidando que el sol, ese descomunal reactor de fusión nuclear que pende sobre nuestras cabezas, es también una peligrosa fuente de radiación, además de posibilitar la vida en el planeta. Hoy es el Día Mundial del Cáncer de Piel, una dolencia que en el 80% de los casos se podría evitar si se utilizara una adecuada protección solar.

En cien ciudades españolas es posible someterse hasta el viernes a una "ITV" de lunares de forma gratuita, tanto en consultas hospitalarias como a nivel privado, gracias a la campaña europea Euromelanoma, en la que el año pasado participaron 260 profesionales en España. Estos son algunos de los mitos que rodean nuestros hábitos respecto al sol, que por fin asoma estos días.

■ **Las nubes no evitan las quemaduras.** Lo sabemos bien en Galicia. Como recordaba en una reciente campaña el Colegio Oficial de Farmacéuticos de A Coruña, el 90% de la radiación procedente del sol consigue atravesar las nubes. Sin embargo, la sensación de que el sol no calienta tanto puede llevar a no tomar precauciones.

■ **Los mayores no están a salvo.** Está muy establecida la conciencia de la necesidad de proteger a los niños del sol, pero no tanto respecto

## RECOMENDACIONES

### 1 Llevar la ropa adecuada.

★ Además de sombrero o gorra, gafas de sol homologadas que filtren el 90 por ciento de la radiación ultravioleta.

### 2 Aplicarse productos de protección solar.

★ El término "pantalla total" no existe. Se debe aplicar la crema 20 ó 30 minutos antes de la exposición al sol y renovarla cada dos horas.

### 3 El sol de la montaña es más peligroso.

★ El efecto de la radiación solar ultravioleta aumenta un 4% por cada 300 metros de altitud. En la montaña "pega" más el sol que en la playa.

### 4 Vigilar el "ABCDE" de los lunares.

★ Ojo con la asimetría (A), bordes (B) irregulares, cambios (C) de color, diámetro (D) mayor que 0.6 cm. y una evolución (E) en poco tiempo.

Una familia se aplica crema solar en la playa.



MARCELO CASTELO ■ Experto en comunicación

## “En 170 milésimas de segundo sabemos si una persona nos cae bien”

“Feijóo debería mejorar muchísimo en responder a preguntas complicadas”

A. MARIÑO ■ Vigo

¿Cómo salir airoso de una entrevista de trabajo, de una conferencia profesional o de la sala de un juzgado? A esas preguntas responde Marcelo Castelo (Buenos Aires, 1965) en “Si lo sé, no lo digo!” (Empresa Activa). El experto presentará hoy en la sede de Afundación de Vigo (20.00 horas) su libro en una charla en la que hablará de “Los muchos mitos y las pocas verdades de la comunicación no verbal”.

–En su libro propone diferentes escenarios con un nexo común que es el objetivo de salir airoso a preguntas comprometidas. ¿Hay también un consejo común?

–Sí, solo uno y el más importante que es el que he detectado que menos se utiliza en todos ellos, que es el ir preparado. La mayor parte de la gente confía de forma a veces un tanto ingenua en las capacidades

propias y en la improvisación y son las personas que tienen mayor capacidad comunicativa las que menos se preparan.

–¿Cómo surgió la idea de escribir este libro?

–Trabajo en Thinking Heads, el único que lo hace en Galicia de esta consultora que tiene a 21 premios Nobel. Dando una charla me hicieron una de esas preguntas incómodas que dicho sea de paso a mí no me pareció que lo fuese tanto y salí bien porque mi trabajo es preparar a la gente para hablar en público. Tras investigar vi que no había nada sobre este tema así que se trata de una obra seminal. Comencé en junio de 2015 y entrevisté a 76 personas de las cuales 21 me pidieron confidencialidad y el resto aparecen en los agradecimientos. Son periodistas, médicos, jueces, fiscales, abogados...

–Usted asegura que todos puede

mos ser grandes comunicadores.

–Los humanos estamos programados para cooperar y ésta se basa en la comunicación. El problema es que a algunas personas les han dicho que la comunicación no era lo suyo y no lo desarrollan. Y algunos invierten mucho tiempo, esfuerzo y dinero en mejorar esa habilidad.

–En el caso de los políticos, ¿cuál se comunica mejor?

–Los llamados de la nueva política, el actual presidente, Pedro Sánchez, Pablo Iglesias y Albert Rivera son sin ninguna duda personas que se han preocupado y se preocupan de la comunicación. Todos tienen puntos débiles y fuertes y como todos también margen de mejora.

–¿Y qué le parece Feijóo?

–No lo hace mal pero tiene bastante capacidad de mejora y por supuesto debería mejorar muchísimo cómo responder a preguntas delicadas. En simpatía y empatía con el

a los mayores, y eso que, como recuerda el dermatólogo Miguel Sánchez Viera, el perfil del paciente con cáncer de piel con alto riesgo corresponde a un mayor. Suele tener la piel clara, ha recibido una sobreexposición solar, tiene manchas y no se ha vigilado la piel.

■ **No es bueno empezar el verano con sesiones de rayos UVA.** La luz ultravioleta artificial supone una intensidad de radiación mucho mayor a la que emite la solar. Las cabinas de rayos UVA no “preparan” la piel para el verano. Usarlas antes de los 18 años produce un aumento del 75% en las probabilidades de padecer melanoma con respecto a quien no las ha utilizado, como recuerda el dermatólogo José Luis Martínez-Amo, uno de los coordinadores de la campaña europea Euromelanoma.

■ **La piel oscura no permite confiarse.** Un estudio de la Universidad de Cincinnati aseguraba en 2006 que las personas de piel oscura pueden sufrir el cáncer de piel de forma más grave, ya que se detecta en fases más avanzadas y se presenta de forma más agresiva.

■ **El sol ni olvida ni perdona.** La piel tiene memoria no olvida las agresiones, que se van acumulando. “Uno de cada cuatro españoles tendrá un cáncer de piel –recuerda el dermatólogo José Luis Martínez-Amo–, y ahora los cánceres de piel se produjeron por el sol que dio en la década de los 90”.

## El Consejo General de Colegios de Médicos rechaza la homeopatía

La consideran “contraria a la deontología y la ética médica”

REDACCIÓN ■ Vigo

El Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM) subrayó ayer en un comunicado su rechazo a la homeopatía, ya que ésta no ha podido demostrar hasta la fecha ninguna evidencia científica y ha considerado que se trata de una práctica “contraria a la deontología y la ética médica”.

La CGCOM y la Comisión Central de Deontología denuncian las prácticas invalidadas científicamente, entre las que citan la homeopatía, por considerarlas “ajenas a la ciencia y la profesión médica”.

Por eso, en el futuro Código Deontológico que actualmente está en revisión, “se negará una vez más la naturaleza médica de esas prácticas y procedimientos”, entre ellos la homeopatía, a la que acusan de ser una práctica “sin fundamento, con altos riesgos y costes” y generadora de confusión para muchos pacientes al ser calificada por algunos como “medicina alternativa”.

El CGCOM exige que las prácticas médicas no hagan daño, que no se abandone la medicina científica, que se informe adecuadamente al paciente y que se obtenga el consentimiento informado.



Marcelo Castelo. // FdV

verbal. ¿Cuáles son?

–Uno es que se pueda averiguar si una persona miente o no por su comunicación no verbal, que es un mito tremendo. En 170 milésimas de segundo sabemos si una persona nos cae bien, si nos parece competente y confiable. No lo digo yo, lo dice un experto de la Universidad de Princeton, Alexander Todorov. A partir de esa primera impresión aplicamos un sesgo que es el de la profecía autocumplida si te cae mal o el efecto halo que es el contrario. Vivimos con prejuicios y el problema es que a partir de ahí todo el análisis

ciudadano es mejor que Rajoy, que es un excelente parlamentario pero es muy mal improvisador.

–También charlará en Vigo sobre mitos de la comunicación no

de la comunicación verbal y no verbal pasa por ese filtro tremendo y la verdad es que no tenemos ni idea de leer la comunicación no verbal de los demás.