

Almería

Dermatólogos abren sus consultas contra el melanoma

Salud Media docena de especialistas promocionan buenos hábitos de vida relacionados con el sol

MARÍA MEDINA
Redacción

Más de media docena de dermatólogos almerienses participan en la Semana del Euromelanoma, siete días en los que han abierto sus consultas, tanto públicas como privadas, a la prevención del melanoma y a la promoción de hábitos saludables dirigidos a aprender a tomar el sol con seguridad.

El dermatólogo José Luis Martínez Amo es uno de los que participa habitualmente en esta campaña de prevención del cáncer de piel

Euromelanoma 2014

El cáncer de hoy se obtuvo en los 90

● El cáncer que da la cara en la actualidad es un cáncer de los años 80 o 90, cuando la cultura del sol estaba en lo más alto. De ahí, la importancia de verter sobre los jóvenes una nueva cultura dirigida a tomar el sol, siempre con protección adecuada. Eso y no perder de vista los síntomas.

que, llegada la primavera, se celebra a nivel europeo. Este año con el lema *El cáncer de piel se ve*.

Pretenden los dermatólogos llamar la atención sobre un tipo de cáncer que, en los primeros estadios, es curable. Además, al contrario que otros, éste está a la vista. Por eso, a través de charlas y en la propia consulta hacen ver la importancia de controlar cualquier peca o lunar que no se parezca a los demás. "Es lo que se llama el signo del patito feo", dice Martínez-Amo, que este año ha propuesto a los estudiantes de Secundaria, en



EL DERMATÓLOGO José Luis Martínez-Amo. LA VOZ

el marco de una charla informativa, que no ignoren cualquier mancha o peca que cambia de aspecto. "¿Ignorarían una tarántula sobre el dorso de la mano? El cáncer de piel es más peligroso".

Así, propone una autoexploración mensual y, sobre

Bajo el lema 'El cáncer de piel se ve', la Semana del Euromelanoma promociona la autoexploración

todo, no olvidar lo fundamental: la prevención.

En este sentido, el dermatólogo almeriense recomienda vigilar la exposición al sol desde los primeros años. Y sin olvidar "contagiar buenos hábitos" a los adolescentes.

Por que el cáncer de piel es algo que los jóvenes sienten como "lejano", Martínez-Amo apuesta por mostrarles otras "desventajas" del sol como son las arrugas y las manchas. Por este motivo, acompaña sus charlas en institutos de imágenes significativas.

Capital solar "No se puede olvidar que hasta los 20 años, se adquiere el 80% del capital solar de toda la vida", dice este especialista, que propone alertar sobre malos hábitos a la hora de tomar el sol o de optar por cabinas de bronceado sin control alguno.

Esta sería la prevención primaria, evitar que se produzcan las lesiones. La secundaria, también importante, se basaría en acudir al especialista en el momento en el que uno se percata de un cambio significativo en su piel. Entre las dos, el objetivo de la Semana del Euromelanoma: salvar vidas.

Farmacéuticos aconsejan hábitos sanos contra la astenia primaveral

LA VOZ
Redacción

Con la progresiva subida de los termómetros y las primeras alergias, comienza a aflorar entre la población un conjunto de manifestaciones como son el cansan-

cio constante, la fatiga intelectual con dificultad para concentrarse, alteraciones del apetito, del sueño, del humor o tristeza. La razón es tan común como prevenible: la astenia primaveral.

Desde el Colegio de Farmacéuticos de Almería corrobora-

ran que las consultas en las boticas estos meses son frecuentes y recuerdan que la toma de complejos vitamínicos, debe ser controlada y con recomendación profesional, ya que "es importante tener en cuenta el consejo de los facultativos para saber cómo to-

marlo, cuándo y durante cuánto tiempo". Existe un complemento específico para cada situación, y el consejo farmacéutico es fundamental para determinar cuál es el más adecuado para cada uno.

La mejor forma de prevenir la astenia primaveral, recuerdan desde el órgano colegial, es mantener hábitos saludables como respetar las horas de sueño con horarios fijados, hacer ejercicio de forma regular; disminuir hábitos tóxicos como el exceso de inges-

ta de alcohol, café, tabaco o somníferos; y llevar una nutrición adecuada y acorde al cambio de las temperaturas, incrementando el consumo de frutas, verduras y hortalizas, comer menos carnes y aumentar el pescado azul, no abusar de alimentos precocinados o fritos y beber agua con bastante frecuencia.

Más mujeres Los datos revelan que, aunque puede afectar a toda la población por igual, incluso niños, son las

mujeres de entre 35 y 50 años quienes sufren en mayor medida esta bajada de fuerzas y ánimo transitorios.

"La astenia primaveral no es una enfermedad como tal, sino un trastorno temporal que viene determinado por el cambio de luz solar y el cambio brusco de temperatura, al organismo le cuesta adaptarse". Así lo señala Pepita Ortega, presidenta del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Almería, que recomienda el consejo del profesional.