

## Lentígens solars: prevenció i tractaments

L'estiu accentua els lentígens solars, o taques d'hiperpigmentació causades per l'exposició al sol, sobretot en les dones. L'Acadèmia Espanyola de Dermatologia i Venereologia (AEDV) recomana controlar-les durant tot l'any. També anomenades 'taques de l'edat' solen aparèixer en les àrees de la pell que estan més exposades al sol, és a dir, a la cara, a l'escot, coll, braços o al dors de les mans.

Professionals del servei de Dermatologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor, expliquen que aquestes es produeixen per l'exposició acumulada a la llum ultraviolada, tant del sol com de les cabines de raigs UVA. "Són habituals en persones majors de 50 anys, però també s'estan veient i amb molta freqüència en els adults joves, sobretot si han tingut un excés d'exposició al sol, o bé si tenen una pell especialment sensible al dany solar".

En concret, citen que són de color marró i la seva tonalitat varia des del marró clar al marró fosc, i tenen una mida de pocs mil·límetres a pocs centímetres. "Són el resultat de la producció d'un excés de melanina com un mecanisme de defensa. La melanina és el pigment que li dóna color a la pell i és la responsable del bronzejat", assenyala el dermatòleg.

A diferència de les pigues, que són freqüents en els nens i s'aclareixen quan no hi ha exposició al sol, les taques de l'edat no desapareixen per si soles. "Els lentígens solars poden afectar persones de tota mena de pell, tot i que són més comuns en els adults amb pell clara", afegixen els dermatòlegs, al mateix temps que incideixen en la necessitat de vigilar-les, encara que no causen cap problema de salut, ni es transformen en càncer de pell, apuntant a dues raons, principalment. "La primera és que es poden confondre amb un melanoma, pel que és important visitar al dermatòleg, especialment si una taca és d'aparició recent, creix en pocs mesos, té diversos colors o diversos tons de marró, és de color negre o sagna".

Quant a la segona, justifica aquesta vigilància perquè és un signe que la pell ha rebut massa mal solar, pel que veuen aconsellable realitzar una revisió dermatològica, i identificar de quin tipus de taques es tracta. "La major part de les taques solars són benignes, però si no agrada com es veuen, és possible que ens preguntem com desfer-nos d'elles i evitar que apareguin més".

### Com prevenir-les

Per prevenir-les, l'AEDV avisa que els fotoprotectors no ens protegeixen el 100% de les radiacions UV, i per tant tot i usar-los, sempre existeix aquesta estimulació en la producció de melanina, pel que poden accentuar-se taques. "Per això cal tenir altres qüestions en compte, com evitar l'exposició a les hores centrals del dia i l'ús de roba protectora, com les gorres o samarretes de màniga llarga, per minimitzar els efectes nocius del sol sobre la nostra pell".

## Lentígens solars: prevenció i tractaments

Quan valorem la compra d'un fotoprotector hem de fixar-nos no només en l'índex de protecció UVB (que és el primer número que s'indica a l'envàs) sinó també si té protecció testada per UVA. "Quan es tracta de prevenir taques hem de triar els fotoprotectors d'índex més elevat, així com els que tinguin substàncies que millorin 'per se' les taques", manté l'Acadèmia de Dermatologia Espanyola.

El primer pas per al tractament és la prevenció, i per a això és imprescindible emprar un protector solar d'ampli espectre per evitar que apareguin, o bé per prevenir la sortida de més. Segons la seva opinió, s'ha d'escollir un protector solar de farmàcia que sigui adequat per al tipus de pell, així com respectuós amb el medi ambient.

"El dermatòleg l'orientarà en l'elecció del més convenient. No us oblideu que la protecció solar també inclou la roba, com gorres o barret, les ulleres de sol i evitar estar exposat a les hores centrals del dia", conclouen en el servei de dermatologia.

Si preocupen o desagraden les taques, des del servei de Dermatologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor sostenen que s'han de comentar les opcions amb cura amb un metge especialitzat en afeccions de la pell, és a dir, amb un dermatòleg.

### Els diferents tractaments

Amb tot això, i un cop aparegudes les taques, els dermatòlegs recalquen que una altra via per oblidar-se d'elles és aclarir-les o eliminar-les mitjançant diferents opcions terapèutiques. Destaca el làser dermatològic de pols ultracurt i específic per a les taques, que ha permès als dermatòlegs tractar la pigmentació cutània amb gran eficàcia i un baix risc de complicacions.

De fet, destaquen que està demostrat científicament que el làser dermatològic d'alejandrita és el millor mètode per eliminar els lentígens solars: "és altament eficaç i precís en el tractament de taques de la pell. Aquest tractament es basa en el principi de la fototermólisis selectiva. El làser aporta energia en un període molt curt de temps, de l'ordre de nanosegons, de manera que destrueix les lesions pigmentades de forma específica, i el més important, respectant el teixit sa del voltant" expliquen els professionals del servei de dermatologia.

Altres tractaments que són adequats per a alguns tipus de taques són les cremes despigmentants i la crioteràpia o congelació amb nitrogen líquid. Segons afirmen els especialistes del servei de Dermatologia, la crioteràpia no és un tractament tan selectiu i pot arribar a irritar temporalment la pell, pel que presenta un risc de cicatrització o decoloració permanent.