**Entrevista a Silvia García Martínez**

**Con sol, pero sin excesos**   
  
Por Jorge Noel Marqués   
Periodista de Infomed   
  
  
No pocos cubanos piensan que una jornada playera sin un sol radiante carece de sentido común. Su imprescindible presencia aporta belleza, claridad y bienestar pleno. Además, influye de forma positiva en la salud humana.   
  
Sin embargo, la sobreexposición matenida a los rayos solares provoca ineludibles daños al ser humano de acuerdo con los criterios de la doctora Silvia García Martínez, especialista de segundo grado en Dermatología y responsable de esa rama médica en la Clínica Central "Cira García".   
  
A propósito de la realización en La Habana de Videosalud 2008, entre el 29 de septiembre y el 3 de octubre, la   
doctora García confeccionó una guía educativa sobre la prevención del daño solar y su relación con el cáncer de piel. Para conocer detalles de esa obra, proponemos a nuestros lectores la entrevista concedida por nuestra interlocutora.    
  
   
**1. ¿Cómo surge la idea de elaborar esta multimedia. Es una iniciativa personal o se trata de una labor en equipo?**   
  
Primeramente quiero agradecer  la oportunidad que me han brindado para hablar sobre esta multimedia.  A lo largo de mi vida profesional como dermatóloga siempre me ha motivado la idea de  realizar un trabajo para que personas, especialmente los jóvenes, tengan preocupación por el daño que puede ocasionar la sobre-exposición solar crónica.   
  
Cada día se diagnostican un mayor número de lesiones cutáneas por fotoenvejecimiento así como lesiones precancerosas y cancerosas producidas por la sobre-exposición solar. Todo ello puede evitarse si desde la infancia se aprende a conocer cómo debemos protegernos sin dejar de tomar el sol.   
  
En encuestas realizadas a nuestros pacientes jóvenes con diferentes afecciones de piel  nos llamó la atención que el  60% no conocía el daño que podía producir el sol en la piel ante una exposición prolongada y no tomaban ninguna medida preventiva al respecto.    
  
En la realización de este trabajo tuve el asesoramiento de compañeros que me orientaron y ayudaron para que pudiera incursionar en esta novedosa ciencia que es la informática en salud y con medios propios pude realizar esta multimedia.   
  
**2. En el momento de confeccionarla usted decidió que prevaleciera un enfoque educativo. ¿En qué consiste?**   
  
El enfoque educativo de este trabajo surge desde sus inicios y creo que en el pensamiento de todo médico ante cualquier trabajo van indisolublemente unidas las medidas terapéuticas así como la prevención de las enfermedades y el pilar fundamental para lograr el éxito del tratamiento es precisamente darle la mayor información al paciente, es decir, educar.   
  
La idea es conseguir una guía educativa para la prevención del daño solar crónico y el cáncer de piel, cuyo objetivo fundamental es foto-educar, ya que si se conoce el  impacto que esto tiene en la salud humana evitarlo es posible. En la medida que la población tome conciencia de los riesgos, cambie su concepto de "bronceaceado saludable” y ponga en práctica medidas simples de protección desde la primera infancia se obtendrá nuestro objetivo. No se trata de vivir sin sol,  tampoco de vivir para el sol, sino de  aprender a convivir con el sol.   
  
Dar a conocer algunos consejos prácticos para prevenir el efecto dañino de la radiación ultravioleta explicando el por qué,  cómo, cuándo y cuánto debemos de protegernos ante el daño solar crónico es el objetivo que nos trazamos al realizar esta guía educativa.   
  
**3. Se conoce que existe una relación directa entre la exposición a los rayos solares y el cáncer de piel. ¿Qué comentarios tiene a ese respecto. Cómo se puede evitar tal circunstancia?**   
  
En la actualidad no existen dudas acerca del  peligro de la sobre-exposición a los rayos solares. El bronceado forma parte del estilo de vida moderno y es popularmente considerado como “saludable” pero es muy frecuente ver quemaduras solares durante la temporadas de primavera-verano así como  lesiones tardías por envejecimiento cutáneo como son pecas, lunares, queratosis y otras lesiones premalignas y malignas especialmente por la acción dañina de las radiaciones ultravioletas.   
  
Estas últimas lesiones se manifiestan después de un lapso variable en atención a fenómenos biológicos acumulativos e irreversibles. El problema es: ¿cómo tomar el sol sin riesgos?      
  
Los dermatólogos y los científicos de todo el mundo plantean que una  exposición moderada al Sol es capaz de producir innumerables beneficios que van desde una sensación de bienestar psíquico hasta cambios fisiológicos,  como  son  la disminución de la presión arterial, estimulación sanguínea, la síntesis de hemoglobina y el aumento en la síntesis de la Vitamina D, así como  la absorción de calcio por nuestro organismo.    
  
Sin embargo, las estadísticas demuestran que el número de tumores malignos de piel en la raza blanca ha  aumentado en las últimas décadas, sobre todo en aquellos países de latitudes con alta irradiación solar y por la excesiva exposición al Sol durante  la vida.   
  
La magnitud del daño solar producido por las radiaciones UV en un determinado individuo depende de la cantidad de radiación recibida y de las características de su piel. Cuanto más blanca y con menor capacidad de broncearse sea la piel, mayor es la posibilidad de daño.   
  
Para unificar el criterio de sensibilidad, se consideran seis fototipos reactivos de piel teniendo como referencia las primeras exposiciones al Sol después del invierno, de ahí que al interrogar a una persona teniendo en cuenta esta clasificación se puede prever el grado de riesgo de un paciente ante la exposición solar para adecuar y personalizar las recomendaciones de protección.   
  
Nadie modifica sus hábitos y costumbres, que en su mayoría son el resultado de valores y vivencias adquiridas en su infancia, si no le proporcionamos y fundamentamos razones para hacerlo.   
  
Es importante resaltar que las medidas de prevención del daño solar son simples y eficaces, por lo que se hace necesario insistir en difundir la información necesaria de una forma amena, para que pueda ser entendida no solo por adultos sino por jóvenes y hasta niños.