

El sol y la piel

1. ASPECTOS SOCIALES Y AMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LA EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN SOLAR

José Aguilera Arjona y María Victoria de Gálvez Aranda

Unidad de Fotobiología Dermatológica y Oncología Cutánea del Centro de Investigaciones Médico Sanitarias. Universidad de Málaga. Departamento de Dermatología y Medicina. Facultad de Medicina. Universidad de Málaga

Desde el punto de vista humano, la gran fuente de energía que mueve el mundo, que funciona no solo como la fuente primaria para la obtención de alimento, sino que además permite otros procesos como la visión, ha sido entendida directamente como una deidad, una fuente de pureza, divinidad y salud llegando a ser el centro de la religión y cultura de sociedades como las Egipcias, Persas, Griegas y algunas culturas ancestrales americanas. En la mitología mesopotámica de los sumerios, asirios y babilónicos, Shamash, o el Dios sol impartía además la justicia. Para los griegos y en la antigua Roma, Apolo era el dios del Sol, la lógica y la razón, y era también un gran músico y curandero. De ahí que los términos sol y salud hayan ido siempre de la mano. En efecto, los antiguos griegos ya usaban el término helioterapia para referirse a la actividad de tomar el sol y los romanos denominaron "solarium" a sus terrazas soleadas, que utilizaban con fines curativos y para mejorar su bienestar general.

El concepto del sol entendido como fuente de salud es algo intrínseco para los humanos. Es más, el comportamiento humano en cuanto a nuestra interacción con el sol tiene una doble vertiente, la energética, dirigida a las clases sociales bajas, donde la vida se mueve en torno a la obtención del alimento, y por tanto, directamente dependiente de las condiciones ambientales, y por otro lado, la opción de las clases sociales altas, con una visión del aprovechamiento solar como hecho social, cultural, e incluso estético. Es más, el resultado estético de la exposición solar es algo fundamental para entender los comportamientos sociales. En sociedades con tipos de piel clara el ideal de belleza pasaba por el lucimiento de un recubrimiento cutáneo blanco y transparente, de torso muy suave y homogéneo (signo de ausencia de fotoenvejecimiento). En la alta sociedad griega y romana, la mujer ha de ser entendida como algo sobrenatural, puro, cristalino, al igual que ocurre, incluso de forma más exagerada en la Europa de los siglos XVII y XIX, la distinción de la mujer de la alta aristocracia con respecto a clases sociales más bajas dio lugar a patrones de moda dirigidos directamente a evitar cualquier exposición con los rayos solares, de ahí el uso de largos vestidos, sombrillas y anchos sombreros junto a unos patrones de maquillaje dirigidos a dar una mayor palidez a la piel, como el extendido uso de polvos de arroz, o los polvos de plomo. Un ejemplo de dicha exageración lo encontramos en las crónicas de la época, en la que "la piel de la mujer perfecta es la que al tragar un sorbo de vino es capaz de observarse el tono rojo a través del gaznate". De esta forma la mujer de la alta sociedad podía distinguirse de la de clases más bajas con pieles más morenas y "curtidas" o deterioradas por el contacto directo con el sol en labores en el exterior, principalmente en el campo.

No fue hasta finales del siglo XIX cuando se puso en práctica el poder saludable del sol, introduciendo la práctica clínica de la exposición solar en los balnearios o centros de ocio con fines terapéuticos, instaurándose los propios departamentos de fototerapia en dichos centros. Aquí se introdujo además el aprovechamiento de la radiación ultravioleta de forma artificial tras los primeros descubrimientos científicos en relación a la acción bactericida de la radiación solar, por la que el médico Niels Ryberg Finsen fue laureado con el premio Nobel en 1903 por sus investigaciones sobre las propiedades curativas de la radiación lumínica en enfermedades como la tuberculosis. A partir de aquí se empezaron a utilizar lámparas artificiales que simulan la radiación solar con fines curativos. El descubrimiento de la influencia de la radiación lumínica sobre la vitamina D aumentó la simpatía popular sobre los efectos beneficiosos de la radiación lumínica.

Con la entrada del siglo XX se produce el fenómeno de la masificación de la belleza. En esta época post revolución industrial, el entorno político y social que permite un acercamiento de las clases sociales y una mentalidad más integradora, el concepto real de disfrutar de la vida se extiende como contraprestación a las largas jornadas de trabajo en la fábrica. Coincidiendo con el hecho que en diferentes países se otorgara el derecho a las vacaciones a los trabajadores, es cuando se produce un cambio radical y una mujer con piel bronceada es una mujer que pasa mucho tiempo de vacaciones al aire libre, sinónimo de mujer juvenil, aventurera y liberada, entendido también como una forma de liberación que contrarreste con un entorno relativamente de depresión en la época de la entreguerras mundiales. No sólo políticamente, sino estéticamente se puede guiar a la sociedad, lo cual lleva un sentido mercantilista claramente asociado. Un detalle singular sostiene la siguiente afirmación. Allá por 1928, la famosa diseñadora de moda Coco Chanel dio el cambio sustancial al vestuario con un nuevo concepto estético, con el uso de ropa más ligera que luciese mejor la piel bronceada. Ello surgió a partir del efecto que produjo en su entorno cuando lució como algo novedoso, el bronceado en la piel que se le produjo por accidente en un crucero en Cannes acompañada por el Duque Westminster's. A partir de aquí se crea un estilo nuevo de afrontar la exposición al sol con fines estéticos, con nueva tendencia de vestuario mas corto, con el invento del bikini, el uso de cremas bronceadoras y por tanto con la aparición de un nuevo mercado dejando a un margen el sentido saludable de la exposición al sol que es el que impera en nuestros días.

El bronceado artificial sufre una evolución paralela ya que los estereotipos de moda mandan y por tanto se abren nuevas vías de mercado, por lo que se impulsa el uso de sistemas de bronceado artificial en zonas de baja insolación, ya que viajar a zonas mas soleadas solo está permitido a pequeñas fracciones de la sociedad. Bajo un ritmo de vida vertiginoso al que se mueve la sociedad actual se buscan formas artificiales de potencial el bronceado, con sistemas que permiten en cuestión de minutos lo que en la práctica diaria llevaría horas conseguir, por lo que los centros de bronceado o lugares que cuentan con máquinas de bronceado artificial han extendido el mercado del bronceado rápido a expensas del riesgo para la salud que puede conllevar el abuso.

Tomamos el sol a todas las edades

Los humanos, al tener una tendencia social, más que individual, al vivir en entornos comunitarios tenemos tendencia a reunirnos y el hecho de parte de la vida la hagamos en el exterior, rodeados de nuestros semejantes son pilares fundamentales para

nuestro enriquecimiento humano. De ahí que desde pequeños tendemos a estar en el exterior en un entorno social que favorece el aprendizaje y la educación aparte del sentido saludable fisiológico como es la síntesis de vitamina D, fundamental para nuestros huesos sobre todo en la fase de crecimiento.

El hecho de exponernos al sol desde una perspectiva social también es algo intrínseco en épocas más adultas como en la pubertad y juventud, donde ya el encuentro entre personas de ambos sexos se ve facilitado en dichos entornos exteriores, jugando un papel muy importante el sentido estético del bronceado en estas edades. Está demostrado el efecto del sol en el aumento en la secreción de las hormonas sexuales por parte de los ovarios y testículos, con lo que se estimula la vida sexual, aparte de la repercusión orgánica general de estas hormonas.

La exposición solar aumenta aún más en épocas adultas ya que hay que sumar la exposición recibida no solo en nuestro tiempo libre, sino la que reciben los trabajadores de determinados sectores profesionales.

Finalmente en la tercera edad, el beneficio social y fisiológico que supone la exposición solar también está demostrado. Por un lado el sentirnos acompañados en las edades más maduras de nuestra existencia aparte del efecto terapéutico del sol por el efecto calorífico de la radiación solar principalmente. Los baños solares son un excelente estimulante de la circulación sanguínea y contribuyen a la vasodilatación. Esto alivia el trabajo de los músculos cardíacos, que tienen que hacer menos esfuerzo para impulsar la sangre a través de todo el cuerpo y mejora notablemente las frecuentes alteraciones circulatorias que se producen en las piernas de los ancianos.

No podemos olvidar que la base de esta acción de incremento del estado de felicidad que nos acompaña a la exposición del sol viene dada por una acción psicoeuforizante y antidepresiva por contribuir a la producción de endorfinas por la acción de los rayos luminosos captados por la retina en relación directa con el eje córtico hipotálamo-endocrino, donde los fotones activan y regulan los procesos bioquímicos de la vida con la ayuda de las glándulas endocrinas. Países como los del norte de Europa, donde la conjunción de un número bajo de horas de insolación a lo largo del año y la climatología adversa hacen que los índices de suicidio sean los más altos del mundo, mientras que, por el contrario, en países donde los niveles de insolación son muy altos y la climatología es más templada, dan lugar a un carácter más “alegre” en la sociedad, a pesar de que muchos de ellos tienen niveles económicos muy bajos.

Conclusión

Estamos ante un fenómeno social donde la importancia de la exposición solar es fundamental para la salud del organismo y el entorno que le rodea, por acción positiva a nivel fisiológico y psicológico pero a la vez con efectos negativos cuando se sobrepasan los límites saludables. De ahí la importancia de fomentar una cultura del uso saludable del sol, algo que es una tarea fundamental para todos los estamentos de la sociedad actual.