

SOCIEDAD SALUD

Adictos al bronceado

CRECEN LOS AFECTADOS DE TANOREXIA

Abusar del sol puede derivar en trastornos psicológicos, como ansiedad o depresión

Anna Lladó
ADN

● **Obsesión por estar moreno.** Es lo que sienten los tanoréxicos, personas adictas al sol que incluso cuando están muy bronceadas ven su piel demasiado pálida. Los expertos advierten que cada vez hay más casos de esta enfermedad, que ya se equipara con la anorexia o la vigorexia.

Los adictos al bronceado "necesitan tomar el sol todos los días, y si no pueden recorren al UVA. En caso de no conseguir ni una cosa ni otra, sienten ansiedad, el principal síntoma de la tanorexia", resume la doctora Aurora Guerra, coordinadora de dermatología psicológica de la Academia Española de Dermatología y Venereología. Esta obsesión "llega a modificar su vida y se convierte en una prioridad, lo que además de ansiedad puede derivar en depresión", añade.

EN LA MENTE Y EN EL CUERPO

La tanorexia puede aparecer en dos grados, como explica el doctor Josep González Castro, jefe de dermatología Iderma de USP Instituto Universitario Dexeus de Barcelona: a nivel leve, que afecta a "quien no es consciente de que toma mucho el sol y no sabe valorar el riesgo que tiene esto, algo equiparable al tabaquismo o el alcoholismo"; y otro grave, "que crea obsesión y frustración, como la anorexia o la vigorexia".



Las mujeres son las más afectadas por la tanorexia. ARCHIVO

Las cifras

60%

de españoles no usa la protección solar adecuada y desconoce cuál es su fototipo, según una investigación de la Academia Española de Dermatología y Venereología. Además, la mayoría deja de ponerse crema tras 15 días yendo a la playa, cuando ya está bronceado.

33%

de camisetas de algodón que se usan en verano protegen menos que una crema antisolar de factor 15, y todavía menos si están húmedas o mojadas, aseguran varios estudios difundidos por la Academia. La ropa que más protege del sol es la de los vaqueros Levi's 501.

En ambos casos, la enfermedad se manifiesta a nivel psicológico -con estos trastornos de ansiedad- y también físico. "La piel, el pelo y las mucosas están muy resacas, y aparecen manchas, arrugas y lunares. Y deriva en mucho más riesgo de padecer un cáncer de piel", dice Guerra, que también es jefa de Dermatología del Hospital 12 de octubre de Madrid.

No hay un perfil muy definido de quien padece este trastorno, aunque sí se apunta que "acostumbran a ser mujeres por encima de los 20 años, muy meticulosas y que suelen hacer una dieta excesiva", define Guerra. "Son personas que buscan la perfección física y la belleza suprema", agrega el doctor González Castro.

Se desconoce la cifra de afectados porque la mayoría de casos no se diagnostican. Pero los que sí se detectan pueden ser tratados. "Se trabaja con psicofármacos, porque salir de esto sólo con fuerza de voluntad es difícil", admite Guerra. Y también se recurre a "terapias de conducta y a tratamientos para recuperar una piel que ha quedado muy dañada".

allado@adn.es

Xpresate

adn.es

www.adn.es/lavida

Los consejos

1 ¿Cuándo? Hay que evitar tomar el sol en las horas de más intensidad. Se recomienda hacerlo "al principio o al final del día, cuando la sombra es alargada", dice la doctora Guerra.

2 ¿Cómo? La exposición debe ser progresiva; los primeros días no se deben superar los 20 minutos. Y siempre con crema solar, con "un índice de fotoprotección superior a 40", recalca el doctor González Castro.



Se debe usar alta protección.

3 ¿Quién? "Nadie debería tomar el sol", apunta Guerra. Pero, conscientes de que eso es complicado, los expertos insisten en que los menores de un año no deben ir a la playa. Los niños y adolescentes deben ir tapados y con protección especial.

4 ¿Dónde? Se recomienda buscar las sombras. Es fundamental no quemarse absolutamente nunca.