**Dermatología y deporte, responde la Dra. Aurora Guerra**

La dermatología es una especialidad a la que, más a tarde o más temprano, todas las personas acabamos por acudir a lo largo de la vida. Son muchos y muy variados los problemas que nos obligan a solicitar una cita con el dermatólogo. El deporte es una fuente muy concreta de algunos de ellos.

Por eso, recientemente, la revista de educación médica continuada Tiempos Médicos ha dedicado un número especial al Seguimiento Compartido en Patología Dermatológica del deportista, dirigido por la Dra. Aurora Guerra, Profesora Titular de la Universidad Complutense y Jefe de Sección del Hospital 12 de Octubre de Madrid.

**Pregunta:** Dra. Guerra, sé que le encanta Málaga y que aprovecha para visitarnos siempre que puede.
**Dra. Guerra:** No lo puedo negar. Málaga me encanta sin restricciones. Desde el clima hasta el paisaje. Desde sus ofertas culturales hasta sus tapas y vinos. Desde su historia hasta su gente. Sobre todo su gente. Y luego están los amigos… Así que a la menor oportunidad vuelvo, con motivo o sin él. Siempre es fácil encontrar un pretexto para ser feliz. Y en Málaga soy feliz.

**Pregunta:** Conozco las publicaciones especializadas dirigidas a la formación del médico y me llama la atención este número de Tiempos Médicos. ¿Por qué hacer un especial sobre dermatología del deporte?
**Dra. Guerra:** Cuando me ofrecieron dirigir y coordinar un número monográfico de la revista Tiempos Médicos dedicado a la Dermatología, intenté unir la ciencia a la diversión, la salud a lo lúdico, el cuidado de la piel a la acción. Y pensé ¿qué hay más divertido, más lúdico, más activo que el ejercicio físico? Y así salió el tema. Luego jugué todavía más con la idea y encontré que podía hacer algo inédito hasta ahora en las publicaciones dermatológicas: que todos los autores, además de un prestigio reconocido en la especialidad, tuvieran algún galardón deportivo reconocido. Y ¿qué cree que pasó? Que siete de los ocho eran mujeres: una corredora, una triatleta, una tenista, una judoca, una golfista, una nadadora y una jugadora de kayak polo. Y el único varón, jugador de rugby. Todos premiados. ¡Fantástico!

**Pregunta:** ¿Cuáles son, en su experiencia, las patologías más frecuentes en los deportistas? ¿Hay alguna patología más frecuente en la mujer?
**Dra. Guerra:** Habría que discriminar a qué tipo de deporte nos referimos, porque no es lo mismo estar al aire libre que en un gimnasio, o jugar en el agua que practicar un deporte de contacto. Las lesiones de origen mecánico, las producidas por fricción o roce son muy comunes: callos, clavos y ampollas se llevan la palma. Y luego, eccemas, infecciones bacterianas como el impétigo o como las verrugas, urticaria por el sudor o el ejercicio… Aunque hombres y mujeres somos distintos, en este campo lo que nos diferencia más que el sexo es el tipo de deporte.

**Pregunta:** Muchos de los p roblemas en los que caemos al practicar deporte provienen de una falta de prevención y de conocimientos por parte de entrenadores. Otros, sencillamente, por falta de sentido común. Málaga está ubicada en una zona donde el deporte al aire libre es habitual y el sol un compañero casi constante durante la gran mayoría del año. Es obvio que la protección frente al sol es fundamental. ¿Estamos mentalizados a ello? ¿Qué otros consejos prácticos básicos daría a los deportistas?
**Dra. Guerra:** Acaba de dar con el talón de Aquiles del deportista. Casi nunca pensamos que en el deporte al aire libre, el sol está constantemente azotando a la piel. Corredores, tenistas, golfistas, ciclistas… A corto plazo, las quemaduras. A largo plazo, envejecimiento prematuro, y en el peor de los casos, un cáncer de piel. No es bastante ponerse una visera. Hay que mentalizarse –mentalizarnos todos- y aprender que el sol es un enemigo peligroso del que debemos defendernos. Hace pocos meses la OMS ha incluido la radiación ultravioleta entre los elementos de demostrada acción cancerígena.

**Pregunta:** Es Ud. fundadora también de la Asociación de Mujeres Dermatólogas (http://www.mujeresdermatologas.com). ¿Por qué esta diferenciación tan específica de género?
**Dra. Guerra:** No quiero parecer extremista. Pero es cierto que hoy todavía la mujer se ve minimizada en muchos aspectos profesionales y sociales. Un apoyo femenino, por tanto,

nunca está de más. Nuestra asociación pretende acercarse a la mujer, tenderle la mano en lo que a la dermatología compete, estar más cerca. No excluimos al hombre, pero nos dedicamos a las mujeres. Además de las reuniones científicas en las que nos formamos e investigamos acerca de la dermatología de la mujer, tenemos en nuestra página información, divulgación, consejos, consultas, anuncios, noticias, cultura… Es una página de mujeres para mujeres, en la que pueden entrar los hombres  Y si quieren quedarse, están invitados.

**Pregunta:** Dra. Guerra, sé también que participó en la Carrera de la Mujer de Málaga del pasado mes de marzo, por tanto su vinculación con el deporte es evidente. ¿Qué es para Ud. el deporte?
**Dra. Guerra:** El deporte es una metáfora de la vida. En el deporte hay pasión, disciplina, constancia, diversión, competición, amistad, riesgo, beneficio, orgullo, humildad, sabiduría, posibilidad,  enseñanza, imaginación, cultura, belleza, espectáculo… Lo tiene todo si sabemos vivirlo. Y yo lo intento. Cuando corro, mi mente entra en otro mundo, mi cuerpo se tensa, mis emociones florecen… es como un éxtasis. Y lo mejor de todo, es que esta experiencia intensa y maravillosa está al alcance de cualquiera, sea cual su edad y condición. Insisto: si sabemos vivirlo.

Muchas gracias, Dra. Guerra, espero que disfrute de un buen paseo por la playa y que vuelva pronto a visitarnos.

Angeles Jiménez