



De sufrir fotosensibilidad a causa de una patología o un medicamento a padecer crisis de ansiedad por recibir luz solar. Este es el proceso de la mayoría de los tanofóbicos,

personas con fobia al sol, que no dudan en cambiar sus hábitos de vida para evitar los rayos ultravioletas. Los médicos aseguran que es una enfermedad minoritaria pero

con graves consecuencias. No recibir luz solar produce un déficit de vitamina D que causa problemas de huesos y aumenta el riesgo de padecer algunos tumores

Cuando el sol es el enemigo

Los dermatólogos alertan de las consecuencias de la fobia a la luz solar, una patología que provoca déficit de vitamina D y aumenta las posibilidades de sufrir cáncer de colon o próstata

Ana Ramil
A CORUÑA

Broncearse no aparece en su lista de prioridades porque huyen del mínimo rayo de sol e incluso pueden sufrir ataques de pánico o ansiedad si entran en contacto con la luz solar. Son los tanofóbicos, personas que sufren un miedo irracional a exponerse al sol. Pese a tratarse de una patología minoritaria, desde la Asociación Española de Dermatología (AEDV) aseguran que no es una enfermedad nueva aunque ahora se ven más casos como "contrapunto a la adicción al sol o tanorexia". En Galicia, los expertos reconocen que la incidencia es "anecdótica", pero alertan de las graves consecuencias para la salud de no tomar la *ración* diaria de sol recomendada.

Los médicos aseguran que no hay un perfil claro del paciente con tanofobia aunque todos tienen algo en común: padecer alguna otra enfermedad que les provoca fotosensibilidad y que les impide tomar el sol con frecuencia. "Normalmente la fobia al sol surge en gente que tiene un problema de piel y al que no puede darle mucho la luz solar. Este es el factor desencadenante, que les lleva a desarrollar un miedo excesivo", se alía la jefa de Dermatología del Hospital 12 de Octubre de Madrid y miembro de la AEDV, Aurora Guerra. Entre las patologías para las que el sol se convierte en su particular enemigo destacan las alergias solares, el lupus eritematoso, las porfirias o la xeroderma pigmentosa, entre otras.

Los tanofóbicos
cambian sus rutinas de vida para evitar el sol y pueden sufrir ansiedad si se exponen a esta luz

Distinguir a los tanofóbicos de quienes simplemente son prudentes al exponer su cuerpo al sol es muy sencillo. "Los pacientes con fobia cambian sus rutinas de vida para evitar la luz solar, reducen sus salidas de día, las excursiones", sostiene la doctora Guerra, quien añade: "Si están al sol más tiempo de lo que consideran apropiado se desestabilizan y sufren incluso crisis de ansiedad o episodios de pánico".

Pero si una exposición al sol sin control puede traer graves consecuencias (melanoma), privar al organismo de los rayos ultravioletas tampoco está exento de riesgos. "Sin sol, el cuerpo humano no sintetiza vitamina D y esto puede



Una mujer se resguarda del sol con una sombrilla. / VICTOR ECHAVE

El contrapunto

Tanoréxicos, los adictos al sol

Frente a quienes sienten pánico por tumbarse al sol, están los que nunca están conformes con su bronceado. La tanorexia o adicción al sol es cada vez más frecuente en la comunidad gallega, una patología con graves consecuencias para la salud.

Los afectados por este trastorno desean tener un tono de piel más oscuro siempre se ven blancos, lo que les lleva a combinar la exposición al sol en la playa con el solarium, a competir por el moreno con sus allegados, sufrir ansiedad cuando empiezan a perder el tono y a ignorar los problemas que pueden ocasionar las quemaduras solares. El perfil de tanoréxico es el de una mujer, de 25 a 35 años, que se expone durante horas al sol y se aplica rayos UVA.

Tanta exposición sin control a la luz solar provoca un envejecimiento prematuro de la piel. Los dermatólogos alertan de que estas personas sufrirán en un corto periodo de tiempo el aumento de arrugas y de manchas en la piel. Además, esta práctica podría hasta triplicar las posibilidades de sufrir cáncer de piel.

Prohibido broncearse

Sin padecer un problema psicológico como la fobia, hay para quien el sol es uno de sus mayores enemigos ya que sufren problemas orgánicos que generan fotosensibilidad y que les obligan a reducir al máximo sus exposiciones a la luz solar o extremar la prevención ante cualquier rayo.

➤ **Alergia al sol.** Ciertos medicamentos, cosméticos, productos para el acné o plantas en contacto con la piel provocan que una persona tenga una reacción alérgica si se expone al sol. "En la mayoría de los casos aparecen ronchas, ampollas o una especie de burbujas en la piel", sostiene el dermatólogo gallego Emilio del Río.

➤ **Porfirias.** Se trata de un grupo de trastornos metabólicos hereditarios en los cuales una parte importante de la hemoglobina —proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno— no se produce correctamente. Existen diversos tipos de porfirias pero la fotodermatitis, el tener sensibilidad a la luz que se traduce en erupciones y cicatrización de la piel, es común en la mayoría de ellas.

➤ **Xeroderma pigmentosa.** Una afección que se transmite de padres a hijos y que provoca que los pacientes sean muy sensibles a la luz ultravioleta. "La luz solar suele dañar el ADN de las células de la piel, pero el organismo suele recuperar este daño. Sin embargo, estos pacientes no son capaces de recuperarlo", sostiene Del Río.

➤ **Lupus eritematoso.** Al tratarse de una enfermedad del sistema inmunitario, el cuerpo no puede defenderse correctamente ante determinadas agresiones. Uno de los síntomas es fotosensibilidad y las erupciones cutáneas.

➤ **Medicamentos.** Algunos fármacos causan fotosensibilidad durante un periodo temporal.

➤ **Medicamentos.** Algunos fármacos causan fotosensibilidad durante un periodo temporal.

Para quienes por razones médicas apenas pueden recibir radiaciones solares, los alimentos pueden suplir parte de esta carencia. "La leche, los huevos, las ostras, el pescado azul o el hígado contienen vitamina D", sostiene los especialistas. Además, estos pacientes suelen recibir suplementos vitamínicos para contrarrestar sus pocas horas a la luz.

Pese a todo, los médicos aconsejan un mínimo de 10 minutos diarios expuestos a la luz solar y tomar el sol tranquilamente, salvo en las horas centrales del día. "No vamos a cambiar el mensaje, hay que tomar el sol con precaución, pero tampoco evitarlo", señala Guerra. El sol es saludable, pero siempre en su justa medida. La clave, huir de los extremos.