

Gent Gran

Lesions cutànies en la gent gran

La pell amb el pas del temps pateix canvis degut a l'envelliment. Les arrugues o les taques a la pell de la cara, el coll i les mans solen ser els signes més evidents de l'envelliment de la dermis. Però a més es desenvolupen malalties a la pell.



Migdalia Miledys Féliz Florián

Metgessa de família

EAP Vic - CAP El Remei

@EAPVIC



El fotoenvelliment

Els canvis a la pell es produeixen bàsicament per dos mecanismes: un intrínsec, d'envelliment propi o veritable i un altre degut a l'exposició permanent, però evitable, a les radiacions ultraviolades del sol i que anomenem fotoenvelliment.

Amb el pas del temps, la pell perd la capacitat de reparar les lesions que pateix a causa de les radiacions solars, per la qual cosa, el fotoenvelliment pot arribar a ser irreversible. Entre altres factors que hi poden conduir hi ha el tabac i l'alcohol i les influències ambientals i climàtiques. La pell pot patir efectes més perjudicials com: cremades solars i càncer de pell si no es duen a terme les mesures preventives adequades.

La millor manera d'evitar el fotoenvelliment és la prevenció, que tindrà més èxit com més precoçment s'iniciï, fins i tot des de la infància

Quins signes presenta



Els signes del fotoenvelliment es fan més visibles a les zones del cos més exposades al sol. D'aquesta manera, el fotoenvelliment facial, el coll, l'escot, el cuir cabellut i els braços són els més habituals. Els més comuns són:

- Xerosi, sequedat i aspror al tacte.
- Pèrdua d'elasticitat. Flacidesa cutània, la pell es despenja.
- Arrugues, solcs i línies profundes a la pell.
- Taques i pigmentació irregular.
- Cloasma o melasma: es tracta de taques per hiperpigmentació de melanina a l'epidermis i la dermis que apareixen a la zona del rostre, principalment al front, les galtes i el llavi superior. Es poden prevenir limitant l'exposició al sol i controlant els factors hormonals desencadenants.
- Queratosi actínica: formació de lesions descamatives i crostes que poden determinar un risc augmentat de càncer de pell.
- Porpra senil o de Bateman: que es manifesta com a taques violàcies indolors que apareixen davant de mínims traumatismes en pell foto-danyada d'avantbraços i dors de mans.
- Hipomelanosi guttata: diverses petites taques blanques en membres.
- Malaltia de Favre-Racouhot. L'exposició crònica al sol pot generar l'aparició de barbs (punts negres) i quists groguencs a la zona de la cara propera als ulls.

Com a resultat de l'efecte acumulatiu i irreversible de l'exposició a la radiació, apareixen lesions premalignes amb el temps com les queratosi actíniques de base vermella amb escates o lesions tumorals com els carcinomes basocel·lulars, espinocel·lulars i el melanoma cutani.

Mantenir la pell sana

Una mica de sol pot ser beneficiós, però per mantenir la pell sana, són recomanables els consells següents:

- **Limitar el temps d'exposició al sol.** Està bé sortir durant el dia, però intentar evitar el sol durant les hores que els raigs UVA i UVB són més intensos: entre les 10 hores i les 15 hores. No recomanem una exposició directa de més de 30 minuts.
- **Utilitzar protector solar.** Un protector solar amb un número SPF (factor de protecció solar) de 15 o més. El millor és triar protectors solars que indiquin "ampli espectre" a l'etiqueta. Aplicar el protector solar de 15 a 30



minuts abans de sortir. El protector solar cal tornar a aplicar-se almenys cada 2 hores. Utilitzar protector solar resistent a l'aigua i amb més freqüència quan es neda, es sua o es frega la pell amb una tovallola.

- **Fer servir roba protectora.** Sempre és recomanable portar un barret o una gorra que proporcioni ombra a la cara, fer servir ulleres de sol per evitar

que els raigs solars perjudiquin la salut dels ulls i la vista. Si heu d'estar al sol, feu servir camises lleugeres de màniga llarga i pantalons llargs o faldilles llargues.

- **Mantenir-se ben hidratat.** En cas que es facin activitats o esports a l'aire lliure, és recomanable ingerir abundants quantitats d'aigua fresca i líquids saludables o aliments que tinguin molta aigua, com la pinya, la síndria, el meló, el tomàquet, entre altres. Això evitarà que el cos es deshidrati i pugui ser víctima d'un cop de calor o d'insolació.
- **Evitar bronzejar-se.** No utilitzeu llums solars o llits de bronzejat.



Enllaços d'interès



<https://www.fersalut.cat>

Secció: El teu CAP -> Cremes solars



<https://www.fersalut.cat>

secció: Àmbits -> El teu CAP -> Càncer cutani



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>

Secció: Salut A-Z -> Càncer