



la duración de un baño solar llevada hasta la imprudencia pueda acarrear. Al recibir el sol en la superficie del cuerpo se produce un enrojecimiento difuso de la región expuesta, y pasajero si la exposición no se prolonga con exceso. Este enrojecimiento (eritema) se vuelve a presentar en los días en que el baño se practique, acentuándose gradualmente, pero sin llegar a producir molestias ni fenómeno alguno desagradable. Pasado un cierto período, va tomando la piel un tinte moreno oscuro, a veces hasta llegar a negruzco, por formarse en el interior de sus células unos pequesísimos cuerpos (granos de melanina) que constituyen lo que denominamos pigmento. Los rayos que más pigmentación producen son aquellos en los cuales se encuentren más desarrolladas las propiedades químicas.

Al producir este pigmento se crea, por proceso natural, una barrera que impide, o por lo menos dificulta, la penetración de más rayos solares a través de la piel. Por esta causa consideramos conveniente suspender los baños de sol una vez que la pigmentación de la piel haya alcanzado la suficiente intensidad. La serie de manifestaciones que acabamos de describir son las que van sucediéndose en la piel que se expone al sol con arreglo a un criterio rigurosamente científico. Hay además que estudiar los trastornos que pueden ocurrir caso de apartarnos de esta orientación.

Es verdaderamente triste que el dominio de la moda se deje también sentir en este tan delicado asunto. Personas hay que consideran un orgullo poder exhibir zonas de piel sumamente ennegrecidas por la acción de los rayos solares, hasta el punto de recurrir a procedimientos químicos para que esta ilusión llegue a ser perfecta. El espectáculo de las playas y ciertos parajes de las poblaciones del interior es, aparte del desnudismo, que va aumentando sus partidarios, lenta, pero firmemente, con todo su cortejo de exhibiciones, no siempre del mejor gusto, a veces lastimoso en alto grado. Vemos a lo largo de los brazos, espaldas y pechos verdaderas quemaduras hasta de segundo grado, que se muestran con orgullo por sus poseedores, llegando a producirles cicatrices de consideración.

La evolución de estas lesiones sigue una marcha idéntica a la quema-

dura vulgar: se forma, después del eritema de que antes he hablado, una ampolla o vesícula que, al abrirse, vierte un líquido claro, que deja en su lugar una úlcera de cicatrización muy lenta y muy difícil.

Esto no debe ser así: dejemos ya a un lado toda la gama de enfermedades que a la piel puede producir esta inconsciencia (dermatosis, efélides, etc...), y aun considerándolas con la indudable importancia que éstas tienen, nos encontraremos con una serie de manifestaciones generales de intolerancia que pueden llegar a revestir intensa gravedad y a veces la muerte. Congestiones cerebrales, vértigos, fiebres, colapsos, hemoptisis, son variadas manifestaciones del mismo origen, encuadradas todas ellas dentro del vulgar término de insolación.

Para prevenir en lo posible estos accidentes, se utiliza el embardurnamiento de la piel con una sustancia grasa: la que más se usa con este fin es el aceite de coco, que tiene el inconveniente de su olor desagradable y de lo mucho que mancha las ropas.

El comercio prepara ya varios compuestos sobre la base de este cuerpo, perfumados y que mejoran algo las propiedades físicas del original.

Hace algunos años causó gran sensación la noticia, que publicó la prensa, según la cual unos médicos ingleses afirmaban que los baños de sol acarrearían la tuberculosis. En una revista española se inició una encuesta entre los fisiólogos más ilustres de nuestro país con el fin de ilustrar a la opinión pública. Ellos, con su autorizada pluma, interpretaron las afirmaciones de los ingleses dándoles el valor que en realidad tenían, que es principalmente una advertencia al público sobre los peligros que un baño de sol puede presentar cuando éste no está perfectamente indicado y no se ajusta en su práctica a las más escrupulosas reglas científicas.

El efecto del sol sobre la piel se complementa por la acción que el aire ejerce sobre todo el organismo, hasta el punto de poder solamente éste, *per se*, ofrecernos un recurso terapéutico muy interesante y de aplicaciones muy extensas. Los efectos del aire son análogos a algunos de los del sol, pero sumamente atenuados.

Por la sola exposición de grandes zonas de piel al aire, pero a la sombra, observaremos que su pigmentación se va iniciando y haciéndose más marcada paulatinamente. Este fenómeno, que ya hemos visto que lo produce el sol, es más atenuado, más lento, pero llega a un grado tal que muchas veces la exposición del cuerpo al aire durante varios días, hasta provocar una pigmentación bastante acusada, impide la violenta reacción que ha de producirse al ponerse en presencia del sol.

Esta propiedad se utiliza en Medicina cuando nos aconseja la prudencia evitar una reacción violenta al iniciar un enfermo los baños de sol.

Los factores que más intervienen en el efecto que el aire puede ejercer sobre el organismo son: temperatura, humedad, dirección y velocidad del viento y hora del día en que el baño ha de verificarse.

En general, y excluyendo los contadísimos casos en contrario, podemos impedir la práctica de la aeroterapia en las zonas geográficas en que cualquiera de estos elementos domine intensamente sobre los demás.

