

La campaña de protección solar del Colegio de Farmacéuticos incide este año en la necesidad de una correcta fotoprotección en la práctica deportiva con el ultrafondista Javier Iriberrí como imagen

Que el riesgo no sea el sol

DIANA DE MIGUEL
Pamplona.

A 13 grados de temperatura, sin señal alguna de que fuera a salir sol y con el ciclista de ultrafondo pamplonés Javier Iriberrí Villabona dando sus últimas pedaleadas por el parque de la Taconera antes de viajar este sábado rumbo a la Race Across America 2018 (RAAM). Así se presentó ayer pasadas las 9.30 de la mañana la campaña de protección solar del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Navarra (COFNA) que este año pone el foco en la necesidad de una correcta fotoprotección durante la práctica deportiva. Y de ahí que el Colegio haya decidido utilizar al ultrafondista navarro como imagen para su lanzamiento. Con el eslogan elegido: 'Bajo el sol no corras riesgos; siempre con fotoprotección', lo que se busca es concienciar a la población en general y, especialmente, a los deportistas sobre la necesidad de proteger la piel frente al sol.

Como explicó Itziar Sarría, responsable de dermatofarmacia y vicepresidente del Colegio, Javier Iriberrí, "además de ser nuestro Ronaldo navarro", nos permite poner el foco sobre uno de los perfiles que más nos preocupan: el de los deportistas que practican ejercicio al aire libre, los más expuestos y los que menos se protegen. "Deberían protegerse igual o más que los demás y queremos que con Javier se vean identificados", asegura Sarría.

Javier Iriberrí, de 45 años, está casado y es padre de dos hijos. Trabaja en el departamento de



El ultrafondista Javier Iriberrí e Itziar Sarría, vicepresidenta del Colegio de Farmacéuticos.

CALLEJA

distribución de Diario de Navarra.

Son muchos los deportistas aficionados y profesionales que aprovechan la llegada del buen tiempo para hacer ejercicio. Desde ciclistas, a triatletas o runners. Sus entrenamientos y pruebas se prolongan en muchas ocasiones durante horas lo que obliga a planificar de antemano una protección solar adecuada. "Antes de las pruebas suelo utilizar mucha protección solar y, cuando terminan, mucha crema hidratante", confía el ultrafondista navarro quien asegura que la protección es bási-

ca "no sólo para los que andamos en bici, sino para ir a la piscina o exponerse al sol durante las horas centrales del día". Las exigencias del reto que está a punto de comenzar - durante la carrera, que arranca el 12 de junio, recorrerá más de 3.000 millas (4.800 kilómetros), doce estados y varias zonas desérticas de Estados Unidos- obligarán a sus participantes a taparse brazos y piernas "con manguitos finos blancos, además de llevar dos chalecos de hielo".

La campaña de protección solar llegará a las más de 600 farmacias comunitarias de Navarra que

repartirán 12.000 folletos con información práctica para divertirse en familia descubriendo los mensajes ocultos y consejos que esconden uno divertidos emoticonos. Por ejemplo, que el riesgo de quemaduras aumenta con la altitud o que no se debe utilizar el fotoprotector una vez superado el periodo de vida útil del producto o que los bebés, los niños, las embarazadas y los ancianos son más susceptibles a los daños solares.

Porque aunque ayer pareciera imposible, en los días y semanas que vienen, quizá hoy mismo, resultará imposible huir del sol.

"Hay que fotoprotgerse media hora antes de salir de casa y aplicarse la crema en forma y cantidad adecuada: en playas y piscinas renovándola cada dos horas y, en la ciudad, al mediodía y evitando las horas centrales del día, además de con una correcta hidratación, gafas de sol homologadas y gorros", explica la responsable de dermatofarmacia del COFNA. Recuerda que el mayor riesgo de tomarlo en exceso es el cáncer de piel y el fotoenvejecimiento y de ahí que eso de que la mejor crema antiarrugas sea precisamente un buen protector solar.

CONSEJOS

Mensajes habituales: evitar la exposición al sol en las horas centrales del día o la renovación del protector solar cada dos horas.

El riesgo de quemadura aumenta con la altitud (un 4% cada 300 metros). La nieve (80%), la arena (25%) y el agua o la hierba (10%) reflejan las radiaciones y potencian sus efectos nocivos.

No utilice el fotoprotector una vez superado el PAO (periodo de vida útil del producto, desde que se abre el envase por primera vez); su eficacia y seguridad disminuyen.

No descuide la hidratación. Utilice productos específicos para hidratar la piel después de la exposición al sol.

Bebés, niños, embarazadas y ancianos son más susceptibles a los daños solares.

Revise su piel y si observa cambios de color, forma o tamaño de pecas o lunares, consulte al médico.



Los recorridos se prolongarán hasta hoy.

DN

400 estudiantes recorren la ruta de los fugados de Ezkaba

DN Pamplona

Casi 400 estudiantes de nueve centros recorrerán entre ayer y hoy dos tramos de la GR-225, la ruta de montaña que sigue los pasos de los presos fugados del Fuerte de Ezkaba el 22 de mayo de 1938. La actividad 'Las Botellas de la Libertad' dio comienzo ayer en el Fuerte de Ezkaba y participaron alumnos de los institu-

tos Alsasua, Iturrama, Villava, Mendillorri y Eunáte. En la presentación, en la que participó la consejera Ana Ollo, el nieto de Andrés Zudaire y la sobrina de Manuel Martínez entregaron al alumnado una botella con poemas y cartas manuscritas de estos dos presos, que fueron asesinados en 1938. Asimismo, al llegar a Olabe, visitaron la fosa en la que fueron exhumadas 14 víctimas en 2016.

La Universidad de Navarra se sitúa la 242 del mundo

DN Pamplona

La Universidad de Navarra se sitúa en el puesto 242 del mundo, según el ranking internacional QS 2019 publicado ayer. Desde 2012 la institución universitaria ha subido 117 puestos y ha conseguido así su mejor clasificación. Con respecto al año pasado, ha mejorado 28 puntos.

De las más de 26.000 universidades del mundo, QS ha evaluado 4.763 universidades de 151 países y, finalmente, para elaborar el ranking, ha considerado a 1.233 instituciones.

La clasificación se basa en seis indicadores: reputación académica, reputación entre empleadores, número de estudiantes por profesor, citas en publicaciones científicas, ratio de docentes extranjeros y ratio de estudiantes internacionales. La UN destaca en la reputación entre empleadores, donde alcanza el puesto 70.



El Rey entrega el premio a Laura Alba, directora general de PRS.

Premio nacional para la empresa navarra PRS

DN Pamplona

La empresa navarra Plastic Repair System (PRS) ha sido galardonada con el Premio Europeo de Medio Ambiente a la Empresa en España en la sección de Producto/Servicio, galardón de la Fundación Biodiversidad del Ministerio de Medio Ambiente. Recibe el galardón por poner en marcha una tecnología repre-

sentativa de economía circular que permite la reutilización de plásticos a través de la reparación. La directora general de PRS, Laura Alba, recogió el premio en Madrid de manos del Rey Felipe VI. Alba resaltó la importancia de apostar por la economía circular: "Los recursos son limitados y la migración a un sistema de economía circular es una acuciante necesidad".