



Guarecerse del sol

Un astro sin el que no existiría la vida pero un astro, al tiempo, del que hay que resguardarse. Siempre hasta ahora hemos centrado el análisis de este rincón en todas aquellas cuestiones ecológicas que afectan al terreno de juego, pero no sobre quienes se sitúan por encima para practicar el maravilloso deporte del golf.

Es momento, por ello, de llamar la atención sobre los efectos beneficiosos del Sol, pero también de los cuidados que han de tener los jugadores de golf para no verse perjudicados por una exposición prolongada a sus rayos. Aunque no siempre fue así, sobre todo en la década de los años veinte del siglo pasado, en los últimos tiempos se considera que una piel bronceada es símbolo de salud.

No obstante, hay que tener cuidado, porque el Sol

es el causante directo de buen número de problemas dermatológicos -incluso puede provocar cáncer de piel- si no se toman unas medidas básicas de precaución. Los médicos recomiendan usar cremas protectoras con filtros solares cuando los jugadores de golf tengan previsto exponerse a los rayos solares durante más de una hora.

Si fuese posible habría que evitar jugar en las horas centrales del día, sobre todo en verano, donde la intensidad solar es máxima. Es recomendable, igualmente, hidratarse mediante la ingestión de bebidas no alcohólicas (preferiblemente agua) cada poco tiempo. Y, quizá lo más sencillo, utilizar sombreros, gorras, gafas y polos amplios para que la práctica del golf, además de divertida, sea segura cuando el Sol aprieta de lo lindo. ▶