

# 10.4

## PROTECCIÓ SOLAR

El sol té una gran importància per la salut. Cal destacar les repercussions positives de les radiacions solars sobre l'organisme. Per una banda, l'exposició moderada al sol té un paper preventiu en certes avitaminosis (falta o disminució de vitamines). Concretament les radiacions solars afavoreixen la producció de vitamina D, necessària per metabolitzar el calci i evitar el raquitisme (malaltia caracteritzada per la deformació dels ossos, que afecta fonamentalment els nens). Per altra banda, la llum solar té un efecte estimulant capaç d'equilibrar el sistema nerviós i produeix una sensació de benestar que contribueix a evitar les depressions.

L'exposició solar inadequada, però, comporta nombrosos trastorns en l'organisme que poden manifestar-se a curt o a llarg termini com són les cremades a la pell, les alteracions de tipus al·lèrgic o, fins i tot, el càncer de pell. Aquest últim està relacionat amb l'exposició al sol en un 90% dels casos i se sap que el nombre, la freqüència i la intensitat de les exposicions durant la infància i l'adolescència són proporcionals al risc d'aparició d'aquest tipus de càncer.

Hi ha diferents tipus de càncer de pell, entre els quals destaquen de forma clara els melanomes i els carcinoemes cutanis. En ambdós casos, la principal causa de la seva aparició és la capacitat de les radiacions solars de produir mutacions en el material genètic de les cèl·lules de l'epidermis (capa més superficial de la pell), i impedir-ne la seva reparació, i s'inicia així un procés de carcinogènesi o formació d'un càncer.

# Què cal fer i què no cal fer

L'exposició solar per si mateixa no és perjudicial, però cal prendre el sol amb cura per gaudir-ne dels beneficis. Cal tenir present que els infants, adolescents i les persones de pell molt blanca tenen més facilitat per cremar-se quan prenen el sol, ja que la seva pell és més sensible a les radiacions ultraviolades; per tant, cal extremar les mesures de protecció.

Posar en pràctica les següents mesures de prevenció a l'hora d'exposar-se al sol és la millor manera de protegir la salut de la pell:

■ En èpoques de molta calor, cal evitar estar-se llargues estones al sol, sobretot en hores de màxima intensitat solar, entre les dotze del migdia i les quatre de la tarda.

■ S'ha de portar samarreta, gorra i ulleres per protegir-se del sol quan es fan activitats a l'aire lliure, encara que estigui ennuvolat, ja que l'efecte de les radiacions solars es manté fins i tot amb el cel cobert.

■ Cal beure líquids amb regularitat per no deshidratar-se i per hidratar la pell.

■ S'ha d'utilitzar sempre fotoprotectors solars adequats a cada tipus de pell, seguint les pautes d'aplicació següents:

- a. Es recomana utilitzar un índex de protecció superior a 20.
- b. Cal escampar la crema per tot el cos, sense oblidar zones com les orelles o el cuir cabellut en el cas de nadons.
- c. Aplicar sempre els productes amb la pell seca. Si està molla, les gotes actuen com una lupa i augmenten el risc de produir cremades.
- d. Realitzar la primera aplicació al menys 20 minuts abans d'exposar-se al sol.
- e. Durant de l'exposició al sol, cal tornar-se a posar protector després d'un bany prolongat (20 minuts) o cada dos hores.

## Adreces i telèfons d'interès

### **Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC)**

<http://www.todocancer.com/esp>  
Telèfon d'informació general INFO-CÀNCER: 900 100 036

### **Institut Català d'Oncologia (ICO)**

<http://www.iconcologia.net/>  
**ICO a Girona:**  
Hospital Josep Trueta de Girona  
Av. França s/n  
17007 - Girona  
Tel. 972 940 200