

10 consells per protegir-se del sol

► Més del 80% dels casos es podrien prevenir si s'evités una exposició excessiva a l'astre rei, ja que la pell té memòria

REDACCIÓ. FIGUERES

■ El sol és una font de salut, però cal prendre'l amb cura. Les característiques meteorològiques del nostre país, amb un índex elevat de dies assolellats a l'any ens permeten gaudir més temps dels beneficis del sol, però cal evitar la sobreexposició a les radiacions solars.

Des del començament dels anys vuitanta s'ha detectat un increment de la incidència del càncer de pell, relacionat amb el comportament i l'actitud personal respecte prendre el sol, així com la percepció social que el bronzejat és senyal de salut i benestar. I és que l'exposició als raigs solars, que també afecta els treballadors que pel tipus de feina que fan han d'estar moltes hores a l'aire lliure, pot comportar problemes greus per a la salut si es fa de manera excessiva i sense la protecció adequada.

Tal com explica el dermatòleg de la Fundació Salut Empordà, Jaume Massana, «el sol més fort

és el d'ara, des de finals de juny fins al juliol. Al contrari del que molta gent pensa, el sol del mes d'agost no és tan fort. Així doncs, si ara volem gaudir de l'aire lliure, hem d'anar molt amb compte amb les hores centrals del dia». I afegeix que «el sol també és bo pel cos, perquè millora l'estat d'ànim i ajuda a metabolitzar la vitamina D. Però per aconseguir-ho tan sols necessitem prendre'l entre 5 i 15 minuts al dia a primera hora del matí, no ens cal una llarga exposició».

LES 10 RECOMANACIONS

- 1. Comenceu a prendre el sol de forma gradual.
- 2. Eviteu l'exposició solar entre les 11 i les 16 hores.
- 3. Porteu barret, samarreta i ulleres de sol per protegir-vos la pell i els ulls.
- 4. Apliqueu un protector solar adequat al tipus de pell una estona abans de l'exposició al sol (entre 20 i 30 minuts). Repetiu l'operació cada dues

hores, després de banyar-vos o si sueu molt. No us oblideu de les orelles, l'escot, l'empenya del peu i els llavis.

- 5. Extreueu les mesures de protecció en el cas dels infants.
- 6. Beveu aigua per hidratar-vos.
- 7. Tingueu en compte que l'aigua i la sorra reflecteixen la llum solar i n'augmenten la intensitat.
- 8. A la muntanya, l'altitud i la neu també n'incrementen la intensitat. Tingueu-ho en compte a l'hora de protegir-vos.
- 9. Eviteu exposar-vos al sol si preneu alguna medicació fotosensible.
- 10. Autoexploreu-vos la pell periòdicament per detectar l'aparició o el canvi recent d'alguna taca o lesió (canvis de color de la pell, nòduls o granets que van creixent, poden fer crostes o ferides que mai arriben a curar, poden sagnar...).

EL CÀNCER DE PELL

■ El càncer de pell és una de les conseqüències més conegudes de l'exposició intensa al sol. Més del 80% dels casos es podrien prevenir si s'evités aquesta pràctica i les cremades solars, especialment durant la infància i l'adolescència, perquè la pell té memòria.

En l'actualitat es distingeixen dos tipus de càncer de pell. Un és el melanoma, que representa menys del 5% dels casos, però és el més agressiu i causa aproximadament el 90% de les morts produïdes pel càncer de pell a tot el món. L'altre tipus és el conegut com a no melanoma. Suposa el 95% dels casos, la seva incidència augmenta significativament amb l'edat i és poc freqüent abans dels 45 anys.

Tant en un cas com en l'altre el principal factor de risc és l'acumulació d'hores d'exposició al sol al llarg de la vida. La seva incidència va a l'alça a tot el món, per l'envelliment de la població, l'exposició solar més elevada que s'ha tingut al llarg de la vida (per feina o per lleure) i també possiblement pel forat de la capa d'ozó. El perfil més característic és de gent gran –a partir de 65 anys– i amb exposició prolongada al sol, sobretot per motius laborals com és el cas dels pagesos i pescadors.

Per aquest motiu, la millor prevenció del càncer de pell és evitar l'exposició al sol en les hores en què la radiació és més forta i seguir la resta de recomanacions.



L'exposició excessiva al sol pot comportar problemes greus. FREEPIK