

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

El sol sense protecció, un element de risc

L'exposició excessiva a les radiacions dels rajos ultraviolat pot provocar un desenvolupament de cèl·lules cancerígenes a la pell

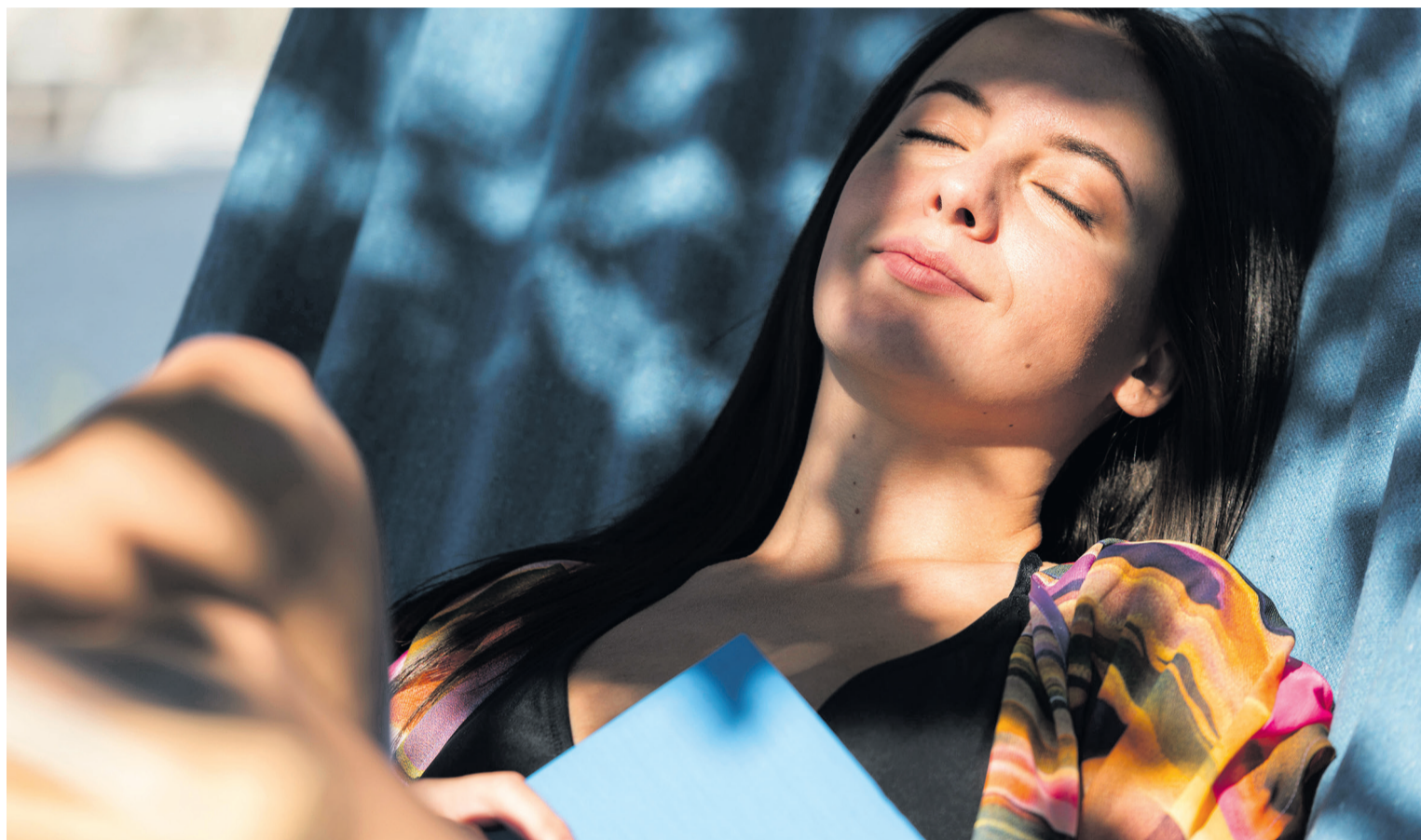
Redacció | FIGUERES

■ Arriba l'estiu i, com sempre, les elevades temperatures conviden a prendre els primers banys d'aigua, sigui de mar o de piscina. Per a molta gent, aquesta afició o necessitat, que forma part d'un ritual característic dels propers dos o tres mesos, i molt especialment del període de vacances, es complementa amb una exhibició més o menys perllongada del cos al sol. Un toc de morenor a la pell és un atractiu físic més per a moltes persones.

Però aquesta exposició al sol, que també afecta a tota aquella gent que treballa habitualment a l'aire lliure, pot comportar problemes greus per a la salut si es fa de manera excessiva i sense la protecció adequada. El càncer de pell és el més conegut. El 13 de juny s'ha commemorat el Dia Europeu de la Prevenció del Càncer de Pell que té com a objectiu sensibilitzar la població sobre la importància de la prevenció i el diagnòstic precoç d'aquesta malaltia. Més del 80% dels casos es podrien prevenir si s'evitessin l'exposició intensa al sol 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. El primer 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. A Catalunya, cada any se'n diagnostiquen uns 772 casos (426 en dones i 346 en homes) i representa el 2,7% de tots els tumors en les dones i l'1,5% en els homes, segons les dades del departament de Salut de la Generalitat.

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



Consells per a protegir-se del sol

- ◆ Començar a prendre el sol de forma gradual, buscar l'ombra i evitar l'exposició solar entre les 11 i les 16 hores.
- ◆ Protegir la pell i els ulls. Portar barret, samarreta i ulleres de sol.
- ◆ Aplicar un protector solar adequat al tipus de pell una estona abans de l'exposició al sol (entre 20 i 30 minuts). Repetir l'operació cada dues hores, després de banyar-se o si se sua molt. També cal protegir els llavis amb filtre solar.
- ◆ Extreuar les mesures de protecció en el cas dels infants i utilitzar crema solar amb un factor de protecció alt.
- ◆ Beure aigua per hidratar-se.
- ◆ Recordar que l'aigua i la sorra reflecteixen la llum solar i n'augmenten la intensitat.
- ◆ A la muntanya, l'altitud i la neu també n'incrementen la intensitat.
- ◆ Evitar exposar-se al sol si es pren alguna medicació fotosensible a la llum solar.
- ◆ Autoexplorar la pell periòdicament per detectar l'aparició o el canvi recent d'alguna taca o lesió.

és l'acumulació d'hores d'exposició al sol al llarg de la vida. 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, alhora, seguir algunes recomanacions bàsiques (vegeu quadre).

ELS SIGNES D'ALERTA

Els símptomes que alerten d'un càncer d'aquest tipus es poden

→ **CÀNCER DE PELL**
MÉS DEL 80% DELS CASOS ES
PODRIEN PREVENIR EVITANT
UNA EXPOSICIÓ INTENSA AL SOL

→ **SIGNES D'ALERTA**
TAQUES, CANVIS DE COLOR DE
LA PELL, NÒDULS, GRANETS O
FERIDES QUE NO CUREN

presentar de diferents formes: taques o canvis de color de la pell, nòduls o granets que van creixent, poden fer crostes o ferides que mai arriben a curar, poden sagnar... Si es deixen evolucionar poden arribar a produir grans masses o ulceracions. Des de l'Hospital de Figueres indiquen que bàsicament es diagnostiquen amb l'exploració física de la pell, conjuntament amb la dermatoscòpia i en els casos dubtosos es realitzen biòpsies.

Els especialistes reconeixen que la seva incidència va a l'alça a tot el món, degut a l'envelliment de la població, a la major exposició solar que ha tingut la gent al llarg de la seva 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 exposició laboral, com és el cas dels pagesos i pescadors.