

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

10 consells per protegir-se del sol

Més del 80% dels casos de càncer de pell es podrien prevenir si s'evités una exposició excessiva al sol, ja que la pell té memòria

Redacció | FIGUERES

■ La desescalada del confinament ha coincidit amb el bon temps i amb més hores de llum solar. Moltes persones que no tenen la sort de tenir balcó, terrassa o jardí, s'han vist obligades a estar tancades a casa, sense que pràcticament els toqués el sol en dos mesos. Aquesta situació cal tenir-la molt present ara, quan més que mai ve de gust estar a l'aire lliure o banyar-se a la platja i la piscina. I sobretot si comencem vacances.

I és que l'exposició al sol, 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.

→ ESPECIAL ATENCIÓ

AQUEST ESTIU CAL ANAR AMB MOLT DE COMPTE, PER LA SITUACIÓ DE CONFINAMENT

Tal com explica el metge dermatòleg de la Fundació Salut Empordà, Jaume Massana, «amb el pont de l'1 de maig tothom s'animava a prendre el sol sense tenir en compte els mesos d'hivern en què hem estat més tancats a casa, i és quan s'acostumen a produir les primeres cremades. Aquest any això es pot produir més tard pel confinament. Hem de tenir present que durant l'estiu el sol és molt fort: si volem gaudir de l'aire lliure, sobretot hem d'anar molt amb compte amb les hores centrals del dia». I afegeix que «el sol també és bo per al 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 manera 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-vos 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. Extremeu 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. Representa 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, la major exposició solar 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.

Treballem amb els municipis per reduir les desigualtats socioeconòmiques

Impulsem la teua salut

www.dipsalut.cat

Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona