

Open Acces



Revisió científica:

Grup de Dermatologia
de la CAMFiC

Revisió editorial:

Roger Badia i Lurdes
Alonso, Grup d'Educació
Sanitària de la CAMFiC

Correcció lingüística:

Quasar Serveis d'Imatge

Il·lustracions:

Anna Escalé, Joan Josep
Cabrè i Elvira Zarza

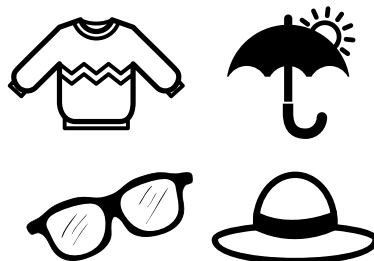
Exposició solar. Una relació saludable amb el sol

Maria Rosa Senán, Alba Martínez Satorres, Idaira Damas i Anna Escalé

El sol té molts beneficis, però sempre ens hi hem d'exposar d'una manera saludable, perquè envellaix la pell i pot causar càncer de pell. NO recomanem l'exposició solar per bronzejar-se.

Com ens protegim del sol?

- Els **dies anteriors** a exposar-vos al sol poseu-vos **crema hidratant** a la cara i el cos.
- Recomanem que us **exposeu al sol el mínim temps possible i a les hores en què el sol és més suau**: abans de les 12 del migdia i després de les 5 de la tarda. **Eviteu el sol entre les 12 i les 17 h, i eviteu sempre cremar-vos.**
- Utilitzeu **cremes** adequades: amb un factor de **protecció solar alt i resistents a l'aigua**. Passeu-ne una capa generosa per tot el cos, peus, esquena, clatell, orelles, pàrpelles i llavis. Poseu-vos la crema a casa, sobre la pell ben seca, una mitja hora abans d'exposar-vos al sol, i torneu-vos-en a posar després de cada bany i cada 2 hores.
- **Protegiu-vos amb roba seca** (màniga llarga, color fosc i teixit dens), **gorres o barrets d'ala ampla, ulleres de sol amb protecció UVA i UVB i para-sols (busqueu les ombres)**. Atenció: El sol es reflecteix a la sorra, l'aigua del mar, la neu o l'herba i ens podem cremar sota el para-sol.



- **Beveu molta aigua** mentre us exposeu al sol i també posteriorment.
- Dutxeu-vos i poseu-vos crema hidratant després de prendre el sol.

Com s'ha de prendre el sol?

- Els **infants** s'han de protegir especialment del sol. La seva pell no està preparada i el sol els fa més mal:



- **Menors de 6 mesos: eviteu sempre l'exposició solar directa.**
- **A partir de 6 mesos:** només l'exposició inevitable, i amb protectors amb filtres minerals (físics o inorgànics). Utilitzeu un factor 50 o superior.
- Les persones de **pell clara**, rosses o pèl-roges, o d'ulls clars s'han de protegir més que la resta, amb crema de factor 50 o superior.
- Les **persones que es posen morenes** amb facilitat també han d'utilitzar crema, **com a mínim amb factor 30.**
- Les dones **embarassades** han de protegir-se bé per evitar que apareguin taques fosques a la cara. També les dones que prenen tractaments hormonals.
- Si teniu alguna **malaltia de la pell**, pregunteu el vostre metge o metgessa si és convenient que preneu el sol.

Recordeu

- Les **colònies i perfums** poden ocasionar taques quan es pren el sol.
- Les **cremes solars** ja obertes **tenen un període d'ús recomanat** d'uns 6-12 mesos.
- Els **raigs UVA artificials** també envelleixen i poden causar càncer de pell.
- Us heu de protegir del sol **TOT L'ANY**, no només a l'estiu.
- Si preneu **medicaments**, consulteu el metge/metgessa o a la farmàcia abans de prendre el sol.
- Si observeu una **piga** que canvia de mida, color o forma, consulteu el vostre metge o metgessa.
- Feu-vos **revisar periòdicament** la pell pel vostre metge o metgessa.

Com citar l'article:

Senán M.R, Martínez Satorres A, Damas I, Escalé A,
Exposició solar: Tenir una relació saludable amb el sol.
But At Prim Cat 2019;37:41.