

Recomanacions per prendre el sol amb seguretat

CAMPANYA DE PREVENCIÓ DEL CÀNCER DE PELL ESTIU 2007

Està demostrat que l'exposició excessiva al sol és el factor de risc més important del càncer de pell, tant del melanoma com del no melanoma. Més del 80% dels casos de càncer de pell es podrien prevenir evitant una exposició excessiva al sol i les cremades cutànies, especialment durant la infància i adolescència.

Davant d'aquest context, es llança una campanya de prevenció del càncer de pell en el marc de l'estiu 2007. L'objectiu principal és advertir dels perills d'una exposició excessiva als raigs solars i oferir consells per prendre el sol amb seguretat. L'Agència de Salut Pública de Barcelona és una de les institucions implicades en aquesta acció, sota el lideratge de l'Institut Català d'Oncologia i el departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

S'ha elaborat el pòster "Protegim-nos del sol" i s'han editat 525.000 exemplars del tríptic "Mesures de protecció per a infants i joves". Aquests materials es distribuïran en centres d'atenció primària, consultes de pediatria, farmàcies, centres educatius, entitats de lluita contra el càncer, casals d'estiu i centres esportius.

Principals consells que transmet la campanya:

- Començar a prendre el sol de manera gradual.
- Evitar l'exposició prolongada i les hores de màxima intensitat.
- Cobrir-se amb samarretes i roba de cotó, gorra o barrets d'ala ampla, de cara a protegir també coll i orelles.
- Dur ulleres de sol homologades, preferiblement amb banda lateral.
- Utilitzar crema de factor de protecció elevat (superior a 20). Aplicar-la en quantitat suficient, una estona abans de l'exposició i renovar l'aplicació després del bany.
- Beure aigua per evitar la deshidratació.
- Evitar prendre el sol si es pren medicació fotosensible.

Altres elements a tenir en compte:

- El fet de no patir calor no implica que no es produeixen cremades. L'efecte tèrmic es deu a la radiació infraroja, mentre que la cremada té a veure amb els raigs ultraviolats.
- L'exposició prolongada produeix danys i envelliment de la pell i arrugues prematures. També afecta els ulls.
- L'aplicació de productes fotoprotectors no significa que puguem perllongar l'exposició al sol, cal mantenir les precaucions.
- Les làmpades i llits de sol artificial també poden ser perjudicials per l'emissió de radiacions ultraviolades.
- Infants i adolescents requereixen una protecció especial davant la radiació solar perquè són més vulnerables.