

Prendre el sol amb cura i prevenir el càncer de pell

CAMPANYA DE PREVENCIÓ DELS EFECTES DEL SOL 2008

Estiu 08.- 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 així com les cremades cutànies, especialment durant la infància i adolescència.

Davant d'aquest context, de nou es llança una campanya de prevenció del càncer de pell. L'objectiu és advertir dels perills d'una exposició excessiva als raigs solars i explicar com prendre el sol amb seguretat. L'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) és una de les institucions implicades, sota el lideratge de l'Institut Català d'Oncologia i el departament de Salut de la Generalitat.

S'ha distribuït a tot Catalunya el pòster "Protegim-nos del sol" i s'han editat milers d'exemplars del tríptic "Mesures de protecció per a infants i joves". Aquests materials es troben en centres d'atenció primària, consultes de pediatria, farmàcies, centres cívics, 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, prendre fruita i verdura per evitar la deshidratació.

Evitar l'exposició al sol si es pren medicació fotosensible.

Altres elements a tenir en compte:

El fet de no patir calor no implica que no es produeixin cremades. L'efecte tèrmic es deu a la radiació infrarroja, 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.