

## Protegim-nos del sol, cuidem la pell

La radiació solar només és bona pel cos humà en petites dosis perquè ens ajuda en la producció de vitamina D, és antidepressiva i molt útil per a les malalties com la psoriasi o l'acne. És important una bona prevenció davant l'exposició al sol, per evitar patir els seus efectes nocius.



Judit Valera Dieguez  
**Infermera**  
**EBA Centelles**

Hi ha dos tipus de radiacions ultraviolades (UV):

- Les UVB són les responsables de l'envermelliment de la pell, per tant, de les cremades solars.
- Les UVA són les responsables principalment de l'envelliment de la pell.

Aquests dos tipus de radiació afecten també el sistema immunitari i contribueixen al risc de càncer de pell.

El Factor de Protecció Solar (FPS) indica la capacitat que té el protector solar per augmentar les defenses naturals de la pell exposada al sol, abans que aparegui l'envermelliment.



## Protectors solars

Podem trobar diferents tipus de proteccions solars:

- **Protectors químics (orgànics):** productes cosmètics que absorbeixen la radiació ultraviolada.
- **Protectors solars físics (inorgànics):** formen una barrera física de substàncies minerals, una capa de producte que protegeix la pell [com ho faria una peça de roba]. Els filtres físics que hem de buscar són: l'òxid de zinc i el diòxid de titani. És important que no tingui nanopartícules.

Cal tenir en compte que hi ha protectors més resistents a l'aigua:

- Els "waterproof" són més resistents, ja que permeten major exposició a l'aigua. Fins a quatre banys, d'un màxim de vint minuts cadascun.
- Els "water resistant" permeten menys exposició a l'aigua: fins a dos banys d'un màxim de vint minuts.

---

**El bronzejat és la resposta de la pell davant l'agressió que li produeixen les radiacions solars**

---



## Recomanacions per prendre el sol

- És fonamental conèixer el fototipus cutani de cada persona. Es tracta d'una classificació que determina el comportament de la pell a l'exposició solar segons les característiques cutànies.
- És recomanable començar a prendre el sol de manera gradual, evitant l'exposició en hores de màxima intensitat (12:00 h a les 16:00 h).
- Escollir protectors que protegeixen de les radiacions UVA i UVB.
- Aplicar el protector solar mitja hora abans d'exposar-nos al sol.
- Reaplicar el producte cada hora i mitja

Fototipus cutani	Color dels cabells	Color de la pell	Tendència a cremar-se	Bronzejat	Temps màxim d'exposició (minuts)
I	Albí / pèl-roig	Molt pàl·lid	Sempre	Mai	10
II	Pèl-roig / ros	Clar	Molt fàcilment	Molt lleuger	15 a 20
III	Castany clar	Clar	Fàcilment	Lleuger	30
IV	Castany fosc	More	Rarament	Força	30 a 45
V	Molt fosc	More	Excepcionalment	Molt	60
VI	Negre	Negre	Mai	Negre	

- o 2 hores. També després de sortir de l'aigua o suar.
- La protecció solar s'ha d'aplicar durant tot l'any, fins i tot els dies ennuvolats.
- Recorda que la sorra de la platja, la gespa i la neu reflecteixen els rajos solars.
- Evitar prendre el sol si es pren medicació fotosensible.
- Beveu aigua sovint, s'ha de tenir especial cura en els col·lectius més vulnerables (la gent més gran i els infants).
- Hidrateu la pell després de cada exposició solar.

## Especial cura dels lactants i els infants

- Els lactants menors de 6 mesos no s'han d'exposar al sol.
- Treure'ls a l'aire lliure a primera hora del matí o a última hora de la tarda i evitar les hores de màxima intensitat solar.
- Els dermatòlegs i farmacèutics recomanen utilitzar protectors solars físics com l'òxid de zinc o el diòxid de titani. Sobretot sense nanopartícules.
- Protegir aquelles zones del cos més exposades com la cara, les orelles i el coll.
- És molt important **evitar cobrir els cotxets dels infants amb algun teixit que el protegeixi del sol**, ja que això pot provocar que s'escalfi en excés l'habitacle i es converteixi en una mena de sauna. En tot cas, es pot utilitzar un para-sol que aturi l'efecte directe del raig.

## Índex de radiació ultraviolada



És una eina útil, perquè mitjançant una numeració ens indica la probabilitat de produir-se lesions cutànies i oculars.

Abans de fer alguna activitat a l'exterior, és recomanable consultar l'índex de radiació ultraviolada en les aplicacions meteorològiques del mòbil o webs oficials.

## Més enllà dels protectors solars

L'aplicació de filtres solars no es pot considerar una forma segura de protegir per complet la pell, ni un mitjà per allargar l'exposició al sol. Per aquest motiu, tant en adults com en infants, es recomana utilitzar altres barreres tals com:

- Barrets, millor amb una ala ampla que propor-

cioni ombra a la cara.

- Ulleres de sol que protegeixin contra les radiacions UVA i UVB.
- Roba protectora, que sigui lleugera i que cobreixi la pell. Actualment, existeix roba amb índex de protecció solar.

### Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>  
Secció -> Vida saludable -> Consells estiu



<https://www.meteo.cat>  
Secció -> Predicció -> UVI



<https://www.fersalut.cat>  
Secció -> En profunditat -> Prevenir calor