

# Protegeix-te del sol

**El sol té una gran importància per a la nostra salut.** Segons les característiques de la persona i el temps d'exposició a les radiacions, el sol produeix una sèrie de repercussions a l'organisme que poden ser positives o negatives.

## Aspecte positiu

Com a aspecte positiu destaca el fet que les radiacions solars són afavoridores per a la producció de **vitamina D**, necessària per a metabolitzar el calci i evitar problemes als ossos.

## Aspecte negatiu

Com a aspectes negatius a la pell, l'exposició solar inadequada produeix trastorns que poden manifestar-se a curt o a llarg termini, entre els quals cal destacar: **cremades solars**, caracteritzades per un enrogiment de la pell, inflamació i fins i tot formació de vesícules o butllofes; hiperqueratosi o engrossiment de la pell; **fotoenvelliment** o

envelliment prematur de la pell, que es torna menys elàstica, aspra, amb més profunditat de les línies de les arrugues gruixudes, taques, etc.

Per últim, cal destacar el **càncer de pell**, relacionat amb l'exposició al sol el 90 % dels casos. Avui en dia se sap que el nombre, la freqüència i la intensitat de les exposicions solars durant la infància i l'adolescència són proporcionals al risc d'aparició de càncer de pell en edats adultes, que és un dany acumulatiu, ja que **la pell té memòria**. Per totes aquestes raons, la prevenció adquireix una importància fonamental entre els consells per a un estiu saludable.

**Els fotoprotectors** no es poden considerar un producte cosmètic sinó un element necessari per a retardar l'envelliment i les taques cutànies, i per a prevenir les intoleràncies, les cremades i les intoxicacions solars.





# 10

CONSELLS

## per a protegir-se del sol

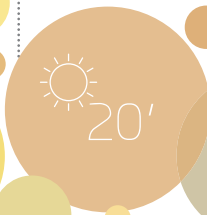
**1** El fotoprotector s'ha d'aplicar 20 minuts abans de l'exposició al sol i s'ha de renovar cada 3 o 4 hores en tota la superfície corporal exposada.

**2** S'han d'evitar les hores de més intensitat solar (hores d'ombra curta), és a dir, d'11:00 a 16:00 hores. Com més llarga és la nostra ombra, menor és el dany solar.

**3** Com més clara siga la pell, més alt haurà de ser el factor de protecció i més vegades s'haurà d'aplicar.

**4** Hi ha medicaments fotosensibles que poden produir reaccions a la pell (com al·lèrgia o cremades); per tant, si prens medicació sempre ho has de consultar al teu metge.

**5** Una pell deshidratada és una pell més sensible al dany solar, per això es recomana estar ben hidratats quan estiguem al sol.



La protecció ha de ser extrema en les cicatrius i les zones de pell danyades.

**6** No ens podem oblidar de protegir-nos els llavis i els dits dels peus i de les mans.

**7** Les ulleres de sol amb factor de protecció són importants per a prevenir el dany ocular (cataractes i retinopaties), especialment en els ulls clars. Aquesta protecció es recomana des de la infància.

**8** Les robes de color fosc protegeixen més del dany solar que les de colors clars o blanques (llevat que estiguin tractades adequadament).

**9** Es recomana la ingesta d'aliments rics en betacarotens (fruites i verdures de color taronja o roig), així com en vitamina C (fruites).

**10**



ESTIU RESPONSABLE

UNIÓN DE MUTUAS

