



Racó de Salut:

Informació i recomanacions per l'exposició solar a l'estiu

Segons l'ús que fem de l'exposició solar pot aportar-nos beneficis i també pot provocar danys. El benefici més important del sol és que és la font principal de producció de vitamina D, molt important en el metabolisme ossi. Per tant, durant els mesos freds és aconsellable fer una "exposició solar de passeig", és a dir, d'uns 30 minuts de durada i en un àrea del cos equivalent a cara i avantbraços.

No obstant, durant l'estiu, i degut a l'augment d'intensitat lumínica i de radiació hem de tenir en compte les següents recomanacions.

- L'efecte tèrmic ve de la radiació infrarroja i les cremades les provoquen els raigs ultraviolats, per tant, el fet de no patir calor no implica que no es puguin produir cremades

- Evitem estar massa estona al sol i protegir-nos amb para-sols, gorres (cobrir sobretot orelles, nas, llavis i coll), samarretes (principalment per protegir l'esquena) i ulleres de sol homologades (hi ha ulleres de sol no homologades que poden fer efecte lupa i encara perjudicar més)

- Començar a prendre el sol gradualment i evitar les hores més intenses, que són entre 11 i 16h

- Aplicar sempre protector solar elevat (superior a 20), uns 20 minuts abans de l'exposició i periòdicament després



de banyar-se o si se sua molt o cada 2 hores. Les cremades solars, que van des de l'aparició de vermellor a ampolles, en el cas de la cara i dors de les mans provoquen aparició d'arrugues prematures i taques fosques que donen un aspecte envellit. Per tant, a la cara i dors de mans és aconsellable l'aplicació de cremes específiques amb un factor superior a 50.

- Procurem estar hidratat, principalment bevent aigua, que és la beguda més saludable de totes. Evitar begudes alcohòliques.

- La platja, la muntanya i l'aigua reflecteixen la llum i augmenten la intensitat solar

- Les cabines de sol emeten radiació ultraviolada. Desaconsellar el seu ús amb finalitats cosmètiques a menors de 18 anys. Aquestes mesures s'han d'extremar en persones grans i nens, sobretot nadons, doncs tenen una sensibilitat al sol molt més alta. També en les persones de pell molt blanca que tenen dificultat per bronzejar-se i facilitat per cremar-se quan prenen el sol.

Equip d'Atenció Primària Vall del Tenes