

LA IMPORTÀNCIA DE PROTEGIR ELS NOSTRES FILLS DEL SOL

Sentir el sol sobre la nostra pell és una sensació agradable, però cal prendre consciència que els raigs solars són la causa principal del càncer de pell.

La major part dels càncers de pell es veuen en els adults o en les persones d'edat avançada, ja que és l'exposició solar acumulada al llarg dels anys que és la responsable del seu desenvolupament, però també s'han descrit casos en nens i adolescents, i és que la major part de l'exposició solar al llarg de la vida es rep durant els primers 18 anys.

Les radiacions ultraviolades tenen efectes nocius pel seu poder fotoquímic, les radiacions UVA deshidraten la pell envellint-la i fent que apareguin arrugues abans d'hora, i les UVB són capaces d'alterar l'ADN cel·lular, per tant, són les responsables del càncer de pell. Aquestes últimes arriben amb més incidència arran de la disminució de la capa d'ozó.

Les radiacions ultraviolades també poden provocar lesions agudes, com les cremades solars, i les queratitis i queratoconjuntivitis als ulls.

Per tot això, com a pares, cal que controlem de manera dràstica l'exposició a la radiació ultraviolada dels menors, i eduquem als adolescents perquè exerceixin el seu propi autocontrol.

Factors de risc:

1. **Durada** de l'exposició i **intensitat** de la radiació. Cal tenir en compte la reflexió (la sorra a la platja reflecteix fins a un 20% de la radiació, la neu el 80%) Les cremades intenses i freqüents augmenten el risc de càncer de pell.
2. **Zona geogràfica, època de l'any i moment del dia.** Els pitjors horaris i zones geogràfiques per exposar-se són aquells on el sol entra més perpendicular a la superfície de la Terra. **A la nostra àrea geogràfica, el pitjor horari és de les 12 a les 16 hores**, quan la quantitat de radiació ultraviolada és més gran i més

perjudicial.

3. **Edat:** la probabilitat de desenvolupament de càncer de pell augmenta amb l'exposició solar acumulada al llarg dels anys.
4. **Fototipus de pell.** Hi ha pells més resistents que d'altres. La diferència està en la capacitat d'activar la melanina preexistent davant l'exposició solar.

Fototipus I: de pell molt blanca amb pigues, habitualment pèl-rojos. Sempre es crema. Mai es bronzeja.

Fototipus II: de pell blanca, habitualment ulls clars. Es cremen fàcilment. Es bronzeja mínimament.

Fototip III: de pell blanca, amb mínima tonalitat marró. Pot cremar-se. Es bronzeja gradualment.

Fototip IV: to marró més o menys intens. Amb possibilitat d'alguna cremada. Sempre es bronzeja.

Fototipus V: de pell fosca. Rarament es crema i es bronzeja intensament.

Fototip VI: pell negra de tonalitat intensa. Mai es crema.

5. Història familiar de càncer de pell.

RECOMANACIONS PER A LA PROTECCIÓ SOLAR

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ens dóna unes recomanacions generals per a la protecció de la radiació solar i la prevenció de les patologies associades.

- ✓ Evitar l'exposició en les hores centrals del dia, de les 12 a les 16 hores
- ✓ Acostumar-nos a buscar l'ombra. Evitar els raigs solars és la protecció més efectiva
- ✓ Després del bany, assecat-se bé la pell, ja que l'aigua amplifica la intensitat de la radiació sobre la pell
- ✓ Utilitzar gorra o barret per protegir el cap, la cara i el clatell
- ✓ Utilitzar ulleres de sol, millor tancades que no permetin l'entrada de llum pels costats i que ens assegurin completa protecció contra les radiacions UVA i UVB (homologades)
- ✓ Utilitzar roba adequada que cobreixi la major part de la pell possible: roba de colors clars i poc ajustada. Algunes marques etiqueten la seva roba segons la

fotoprotecció que ofereixen. Una UPF-15 o superior proporciona una protecció acceptable. A falta d'aquest etiquetatge, ens podem orientar amb l'ombra que aconseguen projectar les peces de roba exposades al sol. Com més gruixudes o com més dens és l'entramat del teixit, més protecció ofereixen.

- ✓ Utilitzar cremes amb alt filtre solar en les zones que no estiguin cobertes per roba.

TIPUS DE PROTECTORS SOLAR:

Al mercat trobem protectors solars amb **FILTRES QUÍMICS**, que absorbeixen la radiació solar impedit la seva penetració, amb **FILTRES FÍSICS** o **PANTALLA MINERAL** que reflecteixen els raigs ultraviolats impedit la seva penetració i amb **FILTRES ORGÀNICS** o **PANTALLA ORGÀNICA** que actuen tant absorbint com reflectint la radiació solar.

Escollirem **protectors solars amb filtres físics o amb filtres orgànics** ja que ofereixen major protecció que les cremes amb filtres químics.

Pel que fa al factor de protecció solar (FPS), escollirem **protectors amb FPS-30 o més**, en funció del fototipus de pell.

La forma de presentació dels protectors solars és molt variada: n'hi ha en forma de locions, gels, cremes o llets. En general, les **locions i els gels són més apropiades per persones amb la pell grassa o amb tendència a l'acné**, de manera que aquest tipus de presentacions són les més adequades pels adolescents amb acné. Les **cremes i les llets són més hidratants i per tant, més adequades per a pells seques o atòpiques**.

Escollirem també aquelles **presentacions que ofereixin resistència a l'aigua**, sobretot si es realitzen activitats a l'aigua o en les que hi hagi sudoració important.

Hi ha pantalles que contenen zinc, que són les que s'utilitzen per protegir totalment de la radiació petites zones especialment sensibles al sol (nas, orelles, llavis), aplicant-les en capa gruixuda i de manera uniforme.

COM APLICAR ELS PROTECTORS SOLARS:

- ✓ 30 minuts abans de sortir de casa
- ✓ cada 2 hores, més freqüent si es banya molt sovint
- ✓ cobrir totes les àrees exposades, no oblidar-nos de les mans, peus, nas, orelles i clatell

- ✓ aplicar-los malgrat que el dia estigui ennuvolat

CONSELLS DE FOTOPROTECCIÓ PER A MENORS D'UN ANY:

S'han d'extremar les mesures de protecció solar.

- ✓ Es recomana simplement NO EXPOSAR-LOS AL SOL. Procurar que sempre estiguin a l'ombra. Protegir la major part de la pell amb roba de colors clars i poc ajustada, i amb barrets d'ala ampla que protegeixin la cara, les orelles i el clatell.
- ✓ Protegir les àrees exposades amb un fotoprotector especial per a la pell del bebè amb FPS mínim de 30.
- ✓ Es recomana que a aquesta edat no estiguin a la platja o a la piscina durant les hores de major incidència solar, ni tan sols a l'ombra.

NO HEM D'OBLIDAR:

L'exposició al sol també genera una pèrdua de líquids, sobretot si es realitza activitat física, per tant és molt important procurar una ingesta de líquids suficient per a evitar la deshidratació i el cop de calor.

No només hem d'aplicar les mesures de fotoprotecció quan ens exposem directament al sol a la platja i/o a la piscina, sinó que aquestes mesures les hem d'extendre a totes les activitats que fem i que fan els nostres fills a l'aire lliure..., i malgrat que el cel estigui ennuvolat!

Bibliografia:

1. Domingo Barroso Espadero. *Pediatra. EAP "José M^a Álvarez". Don Benito (Badajoz). Protección contra el abuso de la exposición solar. Consejos e información para padres.*

2. Y. Albisu Andrade. *Sol y cáncer cutáneo. Papel del pediatra. An Esp Pediatr 1997;46:111-113.*

3. <http://enfamilia.aeped.es/prevencion/proteccion-solar-en-ninos>