

Exposició solar. Una relació saludable amb el sol

El sol té molts beneficis, però sempre ens hi hem d'exposar d'una manera saludable, perquè envelleix la pell i pot causar càncer de pell. NO recomanem l'exposició solar per bronzejar-se.

Com ens protegim del sol?

- Els dies anteriors a exposar-vos al sol poseu-vos **crema hidratant** a la cara i el cos.

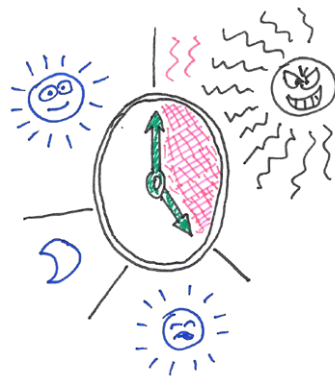
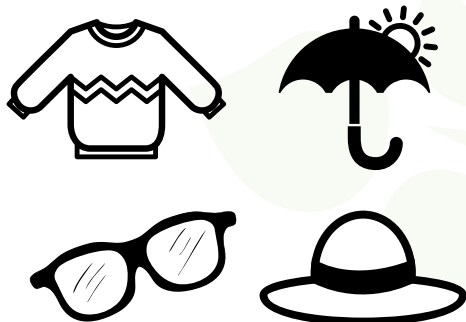
- Recomanem que us **exposeu al sol el mínim temps possible i a les hores en què el sol és més suau**: abans de les 12 del migdia i després de les 5 de la tarda. **Eviteu el sol entre les 12 i les 17 h, i eviteu sempre cremar-vos.**

- Utilitzeu **cremes** adequades: amb un factor de **protecció solar alt i resistent a l'aigua**. Passeu-ne una capa generosa per tot el cos, peus, esquena, clatell, orelles, parpelles i llavis. Poseu-vos la crema a casa, sobre la pell ben seca, una mitja hora abans d'exposar-vos al sol, i torneu-vos-en a posar després de cada bany i cada 2 hores.

- **Protegiu-vos amb roba seca** (màniga llarga, color fosc i teixit dens), **gorres o barrets d'ala ampla, ulleres de sol amb protecció UVA i UVB i para-sols (busqueu les ombres)**. Atenció: El sol es reflecteix a la sorra, l'aigua del mar, la neu o l'herba i ens podem cremar sota el para-sol.

- **Beveu molta aigua** mentre us exposeu al sol i també posteriorment.

- Dutxeu-vos i poseu-vos crema hidratant després de prendre el sol.



Com s'ha de prendre el sol?

- Els **infants** s'han de protegir especialment del sol. La seva pell no està preparada i el sol els fa més mal:



- **Menors de 6 mesos**: eviteu sempre l'exposició solar directa.
- **A partir de 6 mesos**: només l'exposició inevitable, i amb protectors amb filtres minerals (físics o inorgànics). Utilitzeu un factor 50 o superior.

- Les persones de **pell clara**, rosses o pèl-roges, o d'ulls clars s'han de protegir més que la resta, amb crema de factor 50 o superior.

- Les **persones que es posen morenes** amb facilitat també han d'utilitzar crema, **com a mínim amb factor 30**.

- Les dones **embarassades** han de protegir-se bé per evitar que apareguin taques fosques a la cara. També les dones que prenen tractaments hormonals.

- Si teniu alguna **malaltia de la pell**, pregunteu el vostre metge o metgessa si és convenient que preneu el sol.

Recordeu

- Les **colònies i perfums** poden ocasionar taques quan es pren el sol.

- Les **cremes solars** ja obertes **tenen un període d'ús recomanat** d'uns 6-12 mesos.

- Els **raigs UVA artificials** també envelleixen i poden causar càncer de pell.

- Us heu de protegir del sol **TOT L'ANY**, no només a l'estiu.

- Si preneu **medicaments**, consulteu el metge/ metgessa o a la farmàcia abans de prendre el sol.

- Si observeu una **piga** que canvia de mida, color o forma, consulteu el vostre metge o metgessa.

- Feu-vos **revisar periòdicament** la pell pel vostre metge o metgessa.