

## L'ANÀLISI

PER INMACULADA  
GIL FAURE  
Dermatòloga de  
l'Hospital Sant  
Joan de Reus



# Tenir cura de la pell a l'estiu

Amb l'arribada del bon temps, augmenten les hores d'activitat a l'aire lliure: parcs, platges, piscines, activitats aquàtiques i esportives... tots aquests escenaris acostumen a anar acompanyats de fantàstiques experiències però alhora impliquen un estrès fisiològic per a la nostra pell.

El sol pot ser un meravellós aliat: ens ajuda a produir la forma activa de la vitamina D i és ben conegut que millora el nostre estat anímic. Malauradament, l'exposició solar acumulada amb els anys, també afavoreix l'envelliment (arrugues, taques, laxitud) i l'aparició de lesions premalignes i malignes en la nostra pell.

Molts pacients es mostren sorpresos quan descobreixen que les taques que els hi han aparegut a les zones de la pell exposades al sol (cara, escot, dors de les mans i braços) són conseqüència directa d'aquesta exposició solar acumulada: «Doctora, però sifa molts anys que no prenc el sol... no ho entenc». Però és que la pell té «memòria» responem... és com una bateria que va carregant-se lentament, fins que un dia se satura i comença a mostrar-nos quanta energia (irradiació) ha rebut en forma de taques, lesions premalignes, tumors i fotoenvelliment.

Totes aquestes cremades solars lleus (de primer grau) que primavera rere primavera patim en forma de 'vermellor saludable' a les nostres cares i espatlles, a partir dels 30 o 40 anys ens passaran factura inexorablement. Estudis recents indiquen que inclús amb un bronzejat progressiu i responsable, l'exposició al sol incrementa el risc de patir càncer de pell.

L'incidència de càncer de pell, que vol dir el nombre nou de casos que es diagnostiquen cada any (sumant melanomes i càncer de pell no melanoma), s'eleva a 1.333 casos nous per any a la nostra província (anys 2005-2009).



La protecció solar és imprescindible per protegir-se del sol. FOTO: LLUÍS MILIÁN

### Com ens podem protegir?

Com podem protegir-nos en un país com el nostre que és un dels més assolats del món, sense deixar de gaudir de les activitats a l'aire lliure? Doncs amb mesures molt senzilles:

- 1) Evitant les hores de màxima insolació que són de 12 h a 17 h durant l'estiu.
- 2) Buscant ombra sempre que puguem.
- 3) Potenciant la protecció física (usar roba que tapi, samarretes, barrets o gorres i ulleres de sol homologades).
- 4) Usant fotoprotectors solars (cremes fotoprotectors solars).

Els fotoprotectors solars es divideixen en filtres físics i químics: els físics, són substàncies minerals impermeables (opaques) a la radiació que actuen dispersant la radiació solar, contenen substàncies com la mica i el diòxid de titani i són els més adequats pels nens petits donat que tenen menys risc de provocar reaccions al·lèrgiques.

El factor solar és el més convenient per nosaltres? En general, i per un tipus de pell caucàsica com el nostre, els filtres solars amb un factor solar de protecció 30 (SPF 30) són suficients per protegir la nostra pell, així sí, cal usar-los adequadament: s'han d'aplicar almenys 30 minuts abans de l'exposició solar amb una capa densa, homogènia i abundant, incloent-hi orelles, coll, dors de les mans i els peus, que són àrees freqüentment oblidades.

També caldrà que els apliquem novament cada 2 hores per man-

tenir el seu efecte, així com després de cada bany o remullada. Especial menció mereixen els nens. Les criatures per sota dels 3 anys no haurien d'exposar-se al sol de l'estiu, almenys no com ho fem els adults en les condicions d'oci que hem comentat, ni tan sols amb un protector solar d'índex elevat.

S'ha estimat que l'exposició solar rebuda en la infància constitueix el 80% de l'exposició rebuda al llarg de tota la vida i també sabem del cert que les cremades solars en la infància estan fortament associades amb l'aparició del melanoma en l'edat adulta (que és el tumor cutani més agressiu que existeix, amb una alta mortalitat).

Per tot això, és essencial garantir una protecció solar adequada als nostres infants, adolescents i joves per tal de disminuir el risc de desenvolupar un

càncer de pell en l'edat adulta.

Pel que fa a altres mesures generals per tenir cura de la pell durant aquesta estació, també caldrà:

- 1) Mantenir una bona hidratació (veure aigua, suc natural de fruita, infusions...).
- 2) És important fer una ingesta rica en aliments que continguin: vitamina C i betacarotens, com per exemple la taronja, la pastanaga, kiwi, entre d'altres, amb vitamina E i manganès, com els llegums, oli d'oliva, etc. Tots ells són potents antioxidants i ens ajuden a enfortir la pell i ajudar-la en la reparació del dany solar (fruites i verdures fresques, sobretot aquelles de color taronja-groc-vermell, cereals complets, fruits secs).
- 3) Minimitzar l'ús de sabons donat que incrementem el nombre de dutxes i banys, fent servir productes *syndet* (que vol dir sense detergents) per la higiene de la pell. Aquests «sabons» es poden trobar a les farmàcies i ens ajudaran a mantenir l'equilibri lipídic cutani, evitant l'aparició de picor, irritacions i eczemes a la pell.
- 4) Hidratar amb més freqüència i intensitat la pell, amb locions i cremes, sobretot després de la dutxa.
- 5) Evitar productes cosmètics abans de l'exposició solar (perfums, desodorants, cremes perfumades) per minimitzar el risc de reaccions al·lèrgiques amb la llum del sol.
- 6) No exfoliar excessivament la pell ni aplicar-hi productes irritants, ni abans ni després de l'exposició al sol, com poden ser cremes despigmentants o antiarrugues, que continguin derivats de l'àcid retinoic o àcid glicòlic.
- 7) Ajornar a la tardor tots aquells procediments cosmètics que puguin irritar la pell com els pílings, la depilació làser o cirurgies. L'ús d'àcid hialurònic i/o toxina botulínica poden realitzar-se durant l'estiu.

La pell té 'memòria' i un dia se satura i mostra quanta irradiació ha rebut en forma de taques

La incidència de càncer de pell és de 1.333 casos nous per any a la nostra província

La pell té 'memòria' i un dia se satura i mostra quanta irradiació ha rebut en forma de taques

## TAPONES PARA UNA NUEVA VIDA

Trae tus tapones al Diari para ayudar a niños sin recursos

**Diari**  
FUNDACIÓN SEUR

## RAPHAEL

GIRA DE AMOR & DESAMOR

10 de agosto, 22 h.  
**Diari de Tarragona sorteja 10 entradas para el concierto**

Relle el cupón y deposítelo en nuestras oficinas en c/Domènec Guansé, 2, Tarragona antes del próximo 5 de agosto a las 13 horas. Los ganadores se publicarán el día 6 de agosto.

Nombre y apellidos:

Teléfono de contacto:

Correo electrónico:

40x Festival de la Música Cambria 2014

www.festivaldecambria.cat

