Mesures de protecció solar

Si aprenc a tenir cura de la meva salut, em servirà per a tota la vida.

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

ICO
Institut Català d'Oncologia

Institut Català d'Oncologia

Els meus pares em cuiden i aprofito els beneficis del sol

Durant el meu primer any de vida, el meus pares eviten l'exposició directa al sol, encara que estigui ennuvolat. Quan soc petit/a, la crema fotoprotectora no és una forma segura de protecció per a la meva pell delicada i sensible.

Per això, el meus pares em posen a l'ombra protegit/da amb roba i gorra. També procuren que begui aigua per hidratar-me.

Gaudeixo del sol amb protecció

Per evitar les cremades solars, començo a prendre el sol a poc a poc i sempre evito les hores de més intensitat, de les dotze del migdia a les quatre de la tarda.

Em posen crema fotoprotectora adequada al meu tipus de pell per tot el cos una estona abans de sortir a l'aire lliure, i m'en tornen a aplicar cada vegada que em banyo o suo molt.

Índex de radiació ultraviolada
Recomanacions orientatives

INDEX UV 1 2	INDEX UV 3 4 5 6 7	INDEX UV 8 9 10 11+
No necessita protecció:	Necessita protecció:	Necessita protecció extra:
Pot romandre a l'exterior sense risc!	Estigui's a l'ombra durant les hores centrals del dia! Posi's camisa, crema de protecció solar i barret!	Eviti sortir durant les hores centrals del dia! Busqui les ombres! Són imprescindibles camisa, crema de protecció solar i barret!

Els meus pares consulten, a la premsa o la televisió, l'índex de radiació ultraviolada (UV).

L'aigua i la sorra reflecteixen i augmenten la intensitat solar, per tant, he d'augmentar les mesures de protecció.

Estic a l'aire lliure i faig salut

Una exposició excessiva al sol produeix danys permanents i l'envelliment prematur de la pell.

El bronzejat és la resposta que té la nostra pell per protegir-se de les radiacions solars, però aquesta protecció no és suficient; així doncs, les làmpades de sol artificial poden arribar a perjudicar-la.

Les persones que han patit cremades solars i exposicions solars intenses al llarg de la vida tenen més risc de tenir un càncer de pell.

Si practico activitats a l'aire lliure sempre utilitzo crema solar, roba de cotó, ulleres, i protector labial. També tinc cura de beure líquids **i busco llocs d'ombra.**

05/2010 • Disseny: Ferran Ruiz, Imatge i Comunicació Gràfica • Il·lustració: Nuria Burrull

Fem salut a l'aire lliure i evitem l'exposició excessiva al sol

El sol és una font de salut, però cal prendre'l amb cura.

Molts dels casos de càncer de pell es podrien prevenir evitant una exposició excessiva al sol, i a les cremades cutànies que pugui causar, especialment en els infants.

Els infants, els adolescents i les persones de pell molt blanca tenen més facilitat de cremar-se quan prenen el sol, ja que la seva pell és més sensible a les radiacions ultraviolades.

Ens agrada gaudir dels beneficis del sol!

Recomanacions a recordar

Eviteu estar-vos llargues estones al sol, sobretot en les hores de màxima intensitat solar, entre les dotze del migdia i les quatre de la tarda.

Porteu samarreta, gorra i ulleres per **protegir-vos del sol encara que estigui ennuvolat,** ja que l'efecte de les radiacions solars es manté i, per tant, cal prendre mesures de protecció.

Utilitzeu fotoprotectors solars adequats al tipus de pell. Esteneu-vos el producte **en quantitat suficient i de forma homogènia** per tot el cos i renoveu-ne l'aplicació.

Cal recordar que la utilització de fotoprotectors no s'ha de considerar una manera segura de perllongar l'exposició al sol.

Amb la col·laboració de:

Generalitat de Catalunya Departament d'Acció Social i Ciutadania · jove actua · XANASCAT · Diputació Barcelona · Ajuntament de Barcelona · Ajuntament de Badalona · CSB Consorci Sanitari de Barcelona · Agència de Salut Pública · Col·legi de Farmacèutics de Barcelona · Societat Catalana de Pediatria · Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer · Fundació Catalana de l'Esplai · Fundació Pere Tarrés · Eau Thermale Avène

05/2010 • Disseny: Ferran Ruiz. Imatge i Comunicació Gràfica • Il·lustració: Nuria Burruli