

La protecció enfront del sol, la millor opció!

Font: AECC Catalunya Contra el Càncer

09/06/2021

Arriba l'estiu, i amb ell moltes ganes de sortir i estar a l'aire lliure. Recorda que l'exposició al sol sense protecció pot ser un factor de risc per patir un càncer de pell.

Per aquest motiu, volem donar-te algunes pautes perquè puguis protegir-te adequadament del sol i gaudir de manera segura de l'estiu.

Per començar, cal tenir clar que quan parlem de protecció solar, parlem de protegir-se enfront de les radiacions solars (fotoprotecció).



Com ha de ser la nostra protecció solar?

Cal tenir en compte que la protecció solar passa no sols per utilitzar una crema per al sol, sinó també per prendre unes certes mesures de precaució.

La mateixa ha d'utilitzar-se abans de cada exposició solar. És a dir, no només quan anem a prendre el sol a la platja o a la piscina, sinó quan anem a realitzar activitats a l'aire lliure com fer una passejada o practicar esport.

Fins i tot tenint aquesta fotoprotecció en compte, sempre **haurem d'evitar estar sota el sol durant períodes prolongats**, especialment entre les 12 hores i les 16 hores. Si estem a l'aire lliure, encara que estiguem en una zona d'ombra, haurem d'aplicar fotoprotecció igualment.

Quin fotoprotector triar?

És importantíssim saber quin fotoprotector triar per al meu tipus de pell o per a l'activitat que vagi a realitzar.

Respecte als tipus de protectors, cal tenir en compte que **el grau de protecció enfront de les radiacions ultraviolades ve determinat per l'índex FPS** (factor de protecció solar) o també anomenat IPS (índex de protecció solar). Indica el nombre de vegades que el fotoprotector augmenta la capacitat de defensa natural de la pell enfront de l'eritema (enrogiment). Per exemple, si una persona triga 5 minuts a cremar-se, amb un filtre de FPS 30 trigaria 150 minuts.

Sempre haurem de triar **fotoprotectors que continguin filtres enfront dels raigs UVA i UVB**. També hem de comprovar si és un producte homologat per la Unió Europea (amb el logotip CE), i si està destinat per a la cara o zona específica o si és per a tot el cos. Una altra recomanació és buscar un format que sigui fàcil d'estendre, segons tinguem una pell més grassa o més seca.

Intentant resumir, **es considera una protecció baixa per sota de 6; una protecció mitjana entre 6 i 12; alta entre 12 i 25; i molt alta entre 30 i més de 50**. En nens sempre és millor protecció 50.

Finalment, respecte a activitats específiques, hem de recordar que a la muntanya o a la neu s'ha d'aplicar sempre un fotoprotector alt.

Quin és el teu fototipus de pell?

El fotoprotector dependrà també del nostre fototipus de pell. A menor fototipus de pell, que coincideix amb les pells més clares, major serà la protecció necessària. En línies generals, es distingeixen quatre fototipus:

- El **fototipus I**, el menor i per tant més sensible, és el que caracteritza a les pells clares, pigoses, amb ulls clars i cabells pèl-rojos, que no es bronzeja mai.
- El **fototipus II** correspon igualment a una pell clara, ulls i pèl de color clar, que es bronzeja poques vegades i tendeix a cremar-se. Aquests fototipus seran els que hauran de prendre encara més precaucions i no utilitzar mai proteccions baixes i triar, en canvi, proteccions molt altes quan hi hagi un mínim d'exposició.
- El **fototipus III** correspondria al més comú a Espanya, amb pell una mica morena també a l'hivern, ulls i cabells castanys i poques vegades es crema. Aquest pot utilitzar una protecció mitjana en general i alta o molt alta en situacions de major exposició.
- Finalment, el **fototipus IV** és el de pell fosca, cabell negre i ulls marrons, que rares vegades es crema. Aquest tipus de fototipus està protegit amb una protecció entre mitjana i alta.

Quan i com aplicar la fotoprotecció?

Una vegada triat el protector adequat, perquè aquest sigui realment eficaç cal saber com utilitzar-ho.

1. Per començar, cal utilitzar la quantitat suficient cobrint tota la superfície corporal. Moltes vegades ens recordem de zones com la cara (que necessita una crema específica per a aquesta zona) o les espatlles, però oblidem protegir altres com les orelles, la part posterior del coll o el cuir cabellut en el cas dels nens petits. No oblidem que no es pot exposar directament a les radiacions solars a nens menors de 3 anys.

2. El fotoprotector ha d'**aplicar-se sempre amb la pell seca**. Això és important per a repetir la protecció després del bany, ja que si la pell aquesta mullada, les gotes funcionen com una lupa i augmenten el risc que es produeixin cremades.
3. Respecte a quan ha de ser la primera aplicació, sempre s'ha dit que ha de ser 30 minuts abans de l'exposició solar. No obstant això, últimes recerques han demostrat que l'estabilització de l'absorció del protector és efectiva 10 minuts després. Per això, és **millor aplicar-se la crema una mica abans d'exposar-se al sol**. Cal tenir en compte que part del producte pot desaparèixer amb la fricció de la roba o la suor. Per això és important que, encara que la primera aplicació sigui prèvia a l'exposició, repetim el procés cada dues hores. Igualment, serà imprescindible **aplicar novament fotoprotector després del bany**.
4. Un altre dubte freqüent és si podem utilitzar el mateix fotoprotector de l'any passat. En aquest sentit cal tenir en compte que tot compost químic té un període d'eficàcia. Per això, una vegada oberts han d'usar-se en aquesta temporada, ja que no serveixen d'un any per a un altre.

No hem de perdre de vista que totes aquestes precaucions són claus per prevenir el [càncer de pell](#) [<https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-piel>]. Les radiacions solars continuen sent el principal factor de risc, ja que aquestes radiacions són capaces de produir mutacions en el material genètic (ADN) de les diferents cèl·lules que componen la pell i impedir la seva reparació, iniciant-se així el procés de la carcinogènesi o formació d'un càncer.

També hem de recordar que les [llums solars i les càmeres de bronzejat](#) [<https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion/evita-exposicion-sol/bronceado-artificial>] també emeten radiació ultraviolada, que pot resultar cancerígena sense una protecció adequada.

Malgrat prendre totes aquestes mesures per prevenir aquest tipus de tumors, sempre és recomanable realitzar una revisió anual de la pell per part d'un dermatòleg, per determinar si tenim pigues, marques de naixement o àrees pigmentades el color de les quals, grandària o forma estigui fora del normal. **Un diagnòstic precoç sempre suposarà un millor pronòstic de la malaltia.**