

Som mares i pares responsables... protegim del sol els nostres fills

El sol és una font de salut, i per tant, 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, sobretot 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, per tant, cal extremar les mesures de protecció.



Com prendre el sol

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 les mesures de protecció.

Utilitzeu fotoprotectors solars adequats al tipus de pell. Esteneu-vos el producte 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.



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

ICO
Institut Català d'Oncologia

Pla Director
d'Oncologia

Amb la col·laboració de:



Mesures de protecció solar per a infants i joves

Si aprens a tenir cura de la teva salut
des de jove, et servirà per a tota la vida

Com que sóc un infant...

els meus pares em cuiden
i em protegeixen
del sol

La meua pell, sobretot quan sóc molt petit, és extremadament fina i delicada i té més facilitat de cremar-se. Per aquest motiu, els meus pares **tenen molta cura a protegir-me de la intensitat dels raigs solars i evitar l'exposició directa** durant el meu primer any de vida.

Els meus pares saben que m'agrada molt estar a l'aire lliure i rebre els beneficis del sol, per això busquen **les hores de menys intensitat solar al llarg del dia**.



Encara que estigui ennuvolat o emboirat, els meus pares no em deixen posar al sol al migdia ni estar-m'hi gaire estona. Sempre **em posen crema fotoprotectora adequada al meu tipus de pell, roba de cotó i gorra i procuro beure aigua per hidratar-me**.

Com que sóc noi/a...

gaudeixo del sol amb protecció

Faig moltes activitats a l'aire lliure i en contacte amb la natura. Per tant, **cal que recordi les mesures de protecció solar que cal prendre per tal de gaudir del sol de manera saludable**.



Sempre busco ombra per protegir-me de la intensitat solar. Si vaig a la platja, **he de recordar que l'aigua i la sorra reflecteixen i augmenten la intensitat solar, per tant, he d'augmentar les mesures de protecció**.

Cada estiu **començo a prendre el sol a poc a poc i sempre evito les hores de més intensitat** de dotze del migdia a les quatre de la tarda.

Sempre em poso crema fotoprotectora adequada al meu tipus de pell una estona abans de prendre el sol, **i me'n torno a aplicar periòdicament cada vegada que em banyo o sudo molt**.



Com que sóc jove...

prenc el sol amb cura i faig salut

Una exposició excessiva al sol produeix danys i l'envelliment prematur de la pell. He de tenir en compte que **el bronzejat és el resultat de la resposta de la pell davant l'agressió que li provoca un excés de radiació solar**, i que les làmpades de sol artificial també perjudiquen la meua pell.



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



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.