

Com protegir del sol als nens

El Servei de Dermatologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya ens dóna alguns consells per a l'exposició solar en aquests mesos de més intensitat:

A l'estiu és convenient evitar exposar-se al sol entre les 12:00 i les 17 hores, ja que durant aquest horari els raigs són més forts. És important recordar que encara que estigui ennuvolat, els núvols no ens protegeixen adequadament del sol.

És recomanable utilitzar la protecció solar cada dia a totes les àrees del cos que estan exposades al sol. El producte s'ha d'aplicar en quantitat suficient uns 30 minuts abans de l'exposició i anar repetint l'aplicació al cap de 30 minuts de l'inici de l'exposició, després de banyar-se o suar, cada 2 hores. S'aconsella SPF de 20 en la majoria d'individus a partir de fototipus III.

També hauríem de protegir els llavis amb un protector labial amb FPS 15.

És important prendre aigua per mantenir la hidratació de la pell i utilitzar una loció refrescant en spray per anar utilitzant al llarg del dia.

L'ús de la crema hidratant el cos i rostre pren més importància que mai per mantenir la pell hidratada.

És important cobrir-se la pell amb roba fina i el cap amb gorres o barrets.

Haurem de cobrir-nos els ulls amb ulleres de sol protectores (UVB/UVA). És molt important consultar amb un òptic. Les ulleres de sol fosques si no protegeixen adequadament encara són més perjudicials perquè dilaten la pupil·la i deixen passar més llamps.

En els nens menors de 6 mesos han d'evitar l'exposició solar i no es recomana l'aplicació de cap mena de fotoprotector en aquesta franja d'edat.

Els nens han d'usar SPF de 20 o superiors, es recomanen els fotoprotectors físics. L'exposició solar ha de limitar-se, especialment, en menors de 3 anys.