

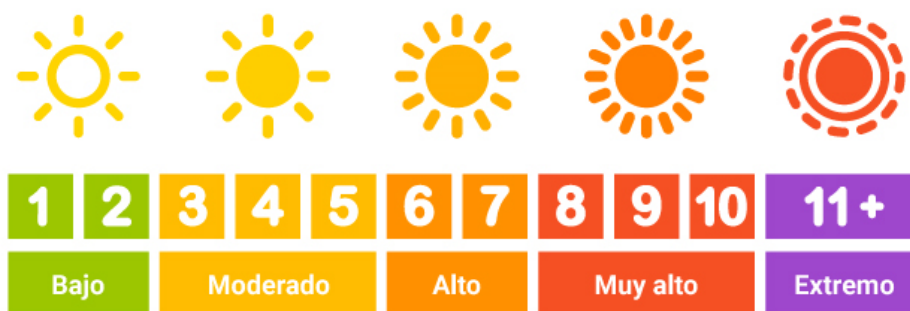


## COM ENS PREPAREM PER L'ESTIU?

### CONSELLS SOBRE PROTECCIÓ SOLAR EN LA INFÀNCIA:

La radiació solar està present al nostre dia a dia, pot ser beneficiosa per la nostre salut sempre que tinguem en compte alguns consells. El **80% de la radiació solar** que rebem durant la vida la rebem durant la **infància** però les **conseqüències nocives per la salut no es veuen fins a l'edat adulta** com són el càncer cutani i l'envelliment prematur de la pell. Cal recordar que aquests consells no només són útils quan prenem el sol (per exemple a la platja) sinó que cal tenir-los presents quan anem a jugar a l'exterior o es va d'excursió.

Abans de sortir de casa és important que revisis l'**índex d'ultravioleta (UVI)** que es pot consultar a la majoria d'aplicacions meteorològiques:



**Interpretació UVI:** Quan l'UVI és inferior o igual a 2 podríem prescindir de les mesures exposades en aquest document. A partir de un UVI de 3 és important tenir en compte els consells que teniu a continuació. Per sobre o igual a 8 seria recomanable evitar per complet l'exposició solar i en el cas de no poder evitar-la extreure les mesures i aplicar varis mètodes de protecció.

#### Consells a seguir en menors de 6 mesos:

- No es recomana cap tipus d'exposició solar directe als menors de 6 mesos.
- Només s'aconsellen mesures físiques amb teixit certificat amb **Factor de Protecció Ultravioleta (UPF)**:
  - Ús de para-sol o paraigües
  - Ús de gorres o barrets d'ala ample
  - Ús de ulleres solars. Les ulleres recomanades han de complir la normativa europea EN ISO 12312-1: 2022 i es recomana que siguin de **filtre classe 3 o 4**.
  - Ús de roba que cobreixi el màxim de superfície corporal.

**Interpretació UPF:** A partir de UPF25+ es considera que la protecció és alta i molt alta a partir de UPF40+.



**Consells a seguir a partir dels 6 mesos:**

A partir dels 6 mesos segueixen sent importants les **mesures físiques** però ja no està contraindicada l'exposició directe al sol i **s'han d'utilitzar cremes solars**. Existeixen múltiples cremes solars al mercat i és rellevant que estiguin testades en infants i que indiquin el **Factor de protecció solar (SPF: Temps que ha de passar perquè la pell pateixi una cremada solar després de la seva aplicació)**.

**Interpretació del SPF: Consells sobre l'aplicació de crema solar:**

- **Utilitza SPF50+ i protecció contra UVB i UVA.**
- **Utilitza CREMA solar, no s'aconsella utilitzar esprais o espumes.**
- **Administra una quantitat generosa de crema i repeteix-la sovint. S'aconsella col·locar la mà en forma de cubilet i omplir-ne tot el "recipient". S'aconsella repetir l'aplicació cada 2 hores (màxim).**
- **Utilitza una crema resistent a l'aigua.**
- **Només podem evitar l'aplicació de crema si l'exposició és inferior a 10 minuts.**
- **Assegurat que la crema solar no està caducada o que no supera el temps recomanat d'ús després d'oberta (6-12 mesos).**

**Tipus de cremes solars:**

És important que ens fixem en el **tipus de substància que fa de filtre de la radiació** i que podem veure a l'etiqueta. Existeixen dos tipus de filtres:

- **Filtres inorgànics:** Creen una barrera física que reflecteix els rajos solars. Es poden utilitzar **a partir dels 6 mesos** ja que no fan sensibilitat cutània. L'efecte de la crema s'inicia des del mateix moment que s'aplica, no és necessari aplicar-la abans de l'exposició. **Els més recomanables són: Òxid de zinc i diòxid de titani.**
- **Filtres orgànics:** Porten substàncies químiques que reaccionen amb els rajos solars i s'atenuen. Són menys recomanables ja que la pell absorbeix part de la radiació i **s'alliberen radicals oxidatius que poden irritar la pell i actuar com a disruptors endocrins.** Es podrien utilitzar a partir dels 3 anys. **Cal aplicar-los 20 min. abans de l'exposició al sol.**

**Efectes beneficiosos de l'exposició solar**

No s'han d'oblidar els efectes beneficiosos de l'exposició a la llum solar necessària per la síntesi de vitamina D, per mantenir el cicle de son-vigília i millorar l'estat d'ànim de l'infant. Malgrat seguir les recomanacions indicades en aquest document, aquests efectes beneficiosos segueixen estant presents.

Any 2024