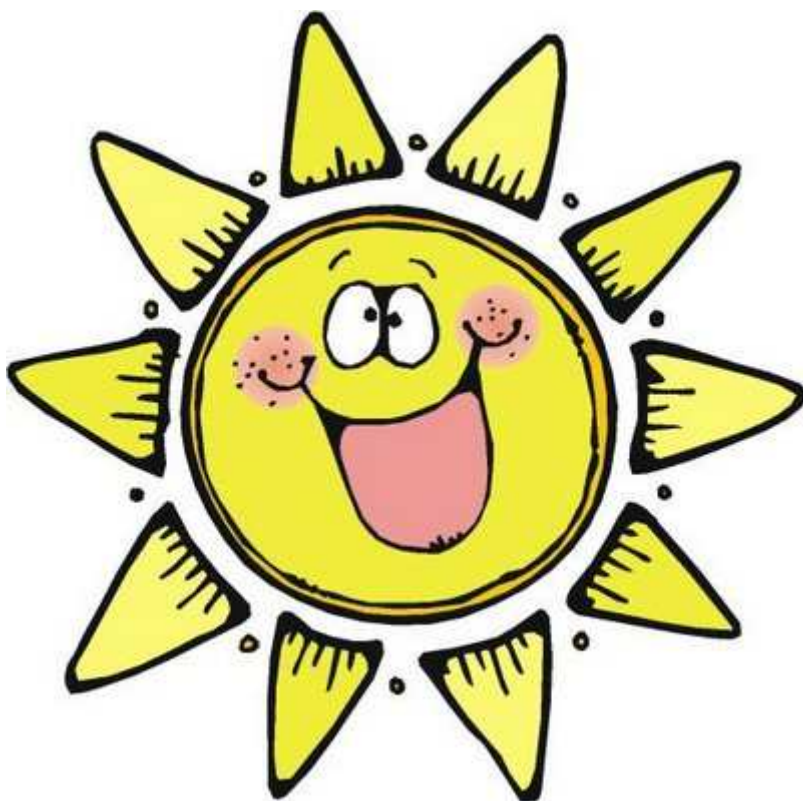


CREMADES SOLARS

Text extret de l'ICO (Institut Català d'Oncologia)



S'ha demostrat que l'exposició excessiva al sol és el factor de risc més important del càncer de pell, tant del melanoma com del no melanoma. Més del 80% dels casos de càncer de pell es podrien prevenir evitant una exposició excessiva al sol i les cremades cutànies, especialment durant la infantesa i l'adolescència.

- Melanoma: és el més agressiu i està associat a episodis de cremades solars. És una malaltia poc freqüent però amb una morbiditat i una mortalitat elevades. A Catalunya, se'n diagnostiquen uns 740 casos (510 dones i 230 homes) cada any i representa l'1,2% de tots els tumors en els homes i l'1,6% en les dones. Des de fa uns anys s'observa un increment continuat en la incidència de l'ordre del 5% en els homes i del 4% en les dones cada any.
- Càncer no melanoma: està associat a l'exposició solar acumulada al llarg de la vida i apareix en els llocs del cos més exposats. Suposen el 95% de tots els càncers de pell i presenten poca mortalitat.

MESURES DE PROTECCIÓ

Per gaudir del sol de manera saludable cal: • Començar a prendre el sol de manera gradual i evitar l'exposició prolongada i les hores de màxima intensitat –de les 12:00 a les 16:00-.

- Cobrir-se amb samarretes i roba de cotó, gorra o barrets d'ala ampla, per protegir també coll i orelles. Dur ulleres de sol homologades, preferiblement amb banda lateral.
- Utilitzar crema de factor de protecció elevat (superior a 20). Aplicar-la en quantitat suficient, una estona abans de l'exposició i periòdicament després de banyar-se o si se sua molt.
- Beure aigua per evitar la deshidratació i evitar prendre el sol si es pren medicació fotosensible.



GUADIU D'UN BON ESTIU!!

