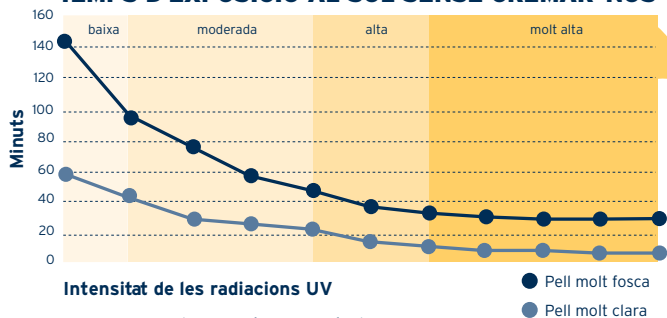




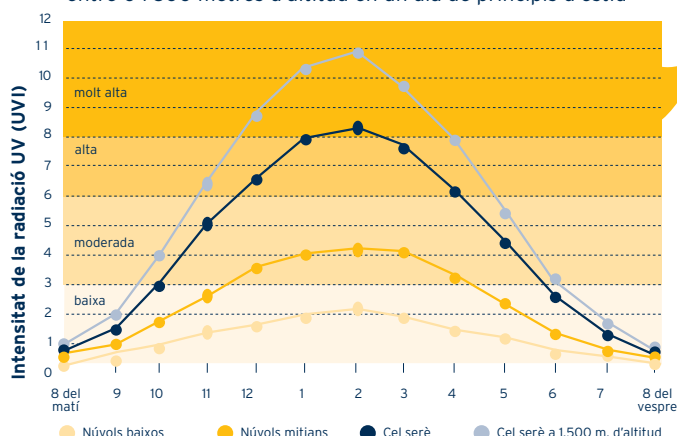
TEMPS D'EXPOSICIÓ AL SOL SENSE CREMAR-NOS



Font: Associació Espanyola Contra el Càncer

RADIACIONS UV AL LLARG DEL DIA

entre 0 i 300 metres d'altitud en un dia de principis d'estiu



Font: Servei Meteorològic de Catalunya

COM ENS AFECTA EL SOL

- **Coneguem la nostra pell.** Com més clara més sensible.
- Les radiacions UV són **més intenses** al migdia, al voltant del solstici d'estiu, a la muntanya i a prop de l'equador.
- El sol **no només arriba des de dalt**, també rebota a les superfícies, pels contaminants i en segons quins núvols.
- En general els dies serens arriben menys radiacions, però no sempre és així. A www.meteocat.com/mediamb_xemec/servmet/marcs/marc_prediccio.html hi podem consultar la previsió per a cada dia de l'índex UVI, una mesura de la intensitat de les **radiacions UV**.

ELS HÀBITS SÓN IMPORTANTS

- Busquem **barreres físiques** al sol: ombra, barret, roba, ulleres de sol...
- Prenguem el sol **progressivament**. El pitjor són grans panxades esporàdiques.
- Mentre prenem el sol i després va bé **beure aigua i prendre fruita** i aliments rics en carotens com la pastanaga (en general els ataronjats).

Les hores de més intensitat són entre les 12 i les 4

QUANTA RADIACIÓ REFLECTEIXEN AQUESTES SUPERFÍCIES?

- Neu: 40-80%
- Ciutat: totxo 20-40%, formigó 10-55%
- Asfalt: 5-20%
- Sorra eixuta: 30-40%



QUANTA RADIACIÓ UV ENS ARRIBA?

- Núvols alts, fins al 90%
Núvols baixos i densos, un 5-10%
- Cada 1.000 m que pugues, augmenta un 10%
- A dins de casa, només un 10%
- A l'ombra, fins a un 50%
- Dintre de l'aigua: a mig metre de profunditat, 40%



- En sol ens és bo, però amb mesura. Sempre que puguem, moderem-ne la dosi (no massa estona, barret, roba...).
- Les cremes protectores més aconsellables són les que només porten filtres físics.
- A més factor de protecció, més químics. Un factor 15 filtra el 93% dels rajos UVB i almenys el 30% dels UVA.

► **TRIAR LA CREMA ADEQUADA**

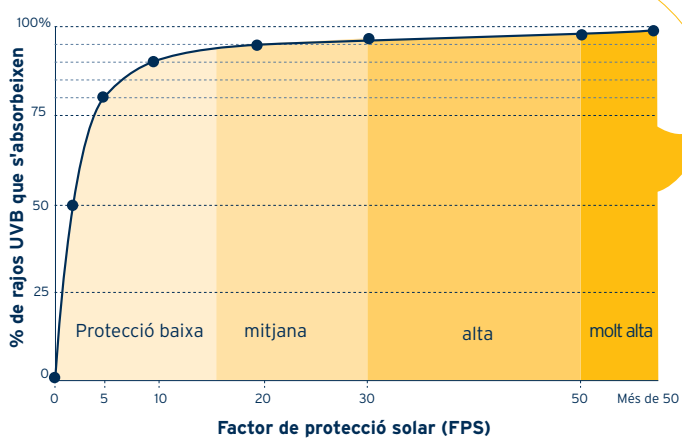
- Les més eficaces i innòcues són les fetes a base de **filtres físics**.
- A més factor de protecció, més quantitat de filtre du la crema i més nombre de rajos es filtren. Les autoritats sanitàries aconsellen usar sempre **factores de protecció** d'almenys 15 (protecció mitjana segons la nova nomenclatura), tot i que per a pells no molt blanques i quan el sol pica menys un factor més baix seria suficient si ens posem prou crema i no exagerem l'estona al sol. Un factor de 30 o més (protecció alta o molt alta) ens és útil en cas de malalties (com l'al·lèrgia al sol) o quan hem d'estar molta estona al sol (excursió llarga, segons quines feines...).
- Les cremes que filtren rajos **UVA** (almenys un terç dels UVB que filtren) duen una marca (s'està introduint actualment, a moltes encara no li trobarem).
- Evitem els ingredients més sospitosos de ser **nocius**, els trobarem a la taula de la pàgina 16.
- Les **cremes naturals** (taula de la pàgina 18) contenen filtres físics i pocs ingredients sintètics. Solen dur perfums al·lèrgens.

► **FEM-LA SERVIR BÉ**

- Posem-nos la crema protectora mitja hora abans de prendre el sol, sobretot si té **filtres químics**.
- **No exagerem l'estona** que estem al sol encara que duquem crema.
- **No n'escatimem**. Es recomana posar-ne unes sis culleretes per a un cos adult. No oblidem les parpelles i el voltant dels ulls, les orelles i els llavis.
- **Tornem-nos-en a posar** regularment, sobretot després de banyar-nos, eixugar-nos o suar, encara que sigui resistent a l'aigua.
- No les tinguem al sol, no les **guardem** en llocs calents.

► **JA T'HAS CREMAT?**

- El més convenient és prendre aigua o sucus rics en vitamines. A la pàgina 21 hi ha alguns consells més.



Font: Andreu Raurich: Fotobiología práctica: preguntas y respuestas, Blatt Medic 2004.



FILTRES QUE HI HA ALS PROTECTORS SOLARS

Típus	Què són i què fan	Com identificar-los a la llista d'ingredients (obligatòria als pots o capsos)
Químics	Són compostos orgànics sintètics que absorbeixen alguns rajos UVB i/o UVA (cada filtre químic un sub-conjunt diferent de rajos). Interactuen químicament amb la pell	Benzophenone, PABA, Octocrylene, Ethylhexyl triazone, Ethylhexyl methoxycinnamate, Isoamyl p-methoxycinnamate, Octyl methoxycinnamate, Diethylamino hydroxybenzoyl hexyl benzoate, 4-methylbenzylidene-camphor, Camphor benzalkonium methosulfate, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Terephthalylidene dicamphor sulfonic acid, Homosalate, Drometrizole trisiloxane, Ethylhexyl salicylate... i algun altre de nom encara més llarg que aquests
Físics	Són partícules minerals que reflecteixen o dispersen tot tipus de rajos (UVA, UVB, llum...). No interactuen químicament amb la pell	Titanium dioxide, Zinc oxide, bentonite, Aluminum hidroxyde, Hydrated silica
Biològics	Són vitamines que ajuden a mantenir la pell en bon estat. També se'ls pot dir així a substàncies vegetals amb una petita capacitat per filtrar rajos UV	Vitamines C i E: ascorbic acid, tocopherol. Filtres vegetals: Sesamum Indicum seed oil, Butyrospermum Parkii (mantega de karité)