

Preparats per al bon temps

És important que pares, educadors i professionals sanitaris transmetin als infants les recomanacions adreçades a la protecció solar.

Quan arriba el bon temps, i sobretot durant el període d'estiu, són moltes les ocasions per estar a l'aire lliure, ja sigui practicant esport, fent excursions o passejant. Amb l'augment de les temperatures, els infants estan especialment exposats a patir cops de [calor](#) i deshidratació, ja que tenen una menor capacitat d'expressar la set. Per això, és important oferir-los aigua, perquè estigui ben hidratats.

A més, la pell dels nens i nenes és molt sensible a les radiacions, i el seu risc de cremades solars és alt. Per aquest motiu, l'etapa de la infantesa és un bon moment per ensenyar-los a adquirir els coneixements i els comportaments necessaris per protegir-se de les radiacions solars i gaudir dels beneficis del sol.

Amb aquest objectiu, hi ha un seguit de recomanacions que pares, educadors i professionals sanitaris han de tenir en compte:

- Minimitzar el temps d'exposició solar.

- Evitar les hores de màxima intensitat, especialment de les 12 h a les 16 h.

- Cobrir-se amb samarretes i roba adequada, gorra o barrets d'ala ampla, per protegir també coll i orelles.

- Portar ulleres de sol homologades, preferiblement amb banda lateral, que protegeixin de les radiacions UVA i UVB sobretot en les hores de màxima intensitat solar.

- Utilitzar crema de factor de protecció elevat (superior a 20). Aplicar-la 30 minuts abans d'exposar-se al sol i fer-ho sobre la pell ben seca per tot el cos i en quantitat suficient.

- Renovar l'aplicació periòdicament després de banyar-se o, si se sua molt, fins i tot si està ennuvolat. Utilitzar barres labials amb protecció solar.

- Buscar ombra per resguardar-se de la intensitat solar. El nivell de protecció que ofereix l'ombra frondosa dels arbres és superior a la d'un parasol.

- A la platja, recordar que l'aigua i la sorra reflecteixen i augmenten la intensitat solar i que, per tant, cal intensificar les mesures de protecció. A la muntanya, recordar que l'altitud i la neu també incrementen la intensitat de les radiacions.

- Beure aigua per evitar la deshidratació i no prendre el sol si s'està prenent medicació fotosensible.

- Evitar utilitzar fonts de radiació ultraviolada artificial.

La utilització de fotoprotectors no s'ha de considerar una manera segura de perllongar l'exposició solar. El seu ús pot augmentar la sensació de protecció dels individus als raigs ultraviolats i, per tant, allargar el temps d'exposició; però en realitat són un complement a la resta de mesures de prevenció del càncer de pell esmentades en aquest article.

Font: [Institut Català d'Oncologia](#)

Potser t'interessa: [Especial colònies d'estiu](#) [Com protegir els petits de la calor](#)
