

FOTOPROTECCIÓ - CONSELLS PRÀCTICS

Introducció

El sol és fonamental per la vida i té efectes positius sobre l'organisme, com ara facilitar la síntesi de Vitamina D (que ajuda a absorbir calci per als ossos) o millorar l'estat d'ànim. Per altra banda, les radiacions ultraviolades del sol (o d'aparells de sol artificial), especialment la radiació ultraviolada A i B (UVA i UVB respectivament) tenen també efectes negatius. Les radiacions UVA i UVB disminueixen les defenses immunitàries de l'organisme, envelleixen prematurament la pell (surten més arrugues i més taques fosques) i afavoreixen l'aparició de càncer cutani i de cataractes als ulls. En aquest sentit, la fotoprotecció és fonamental per a reduir aquests efectes no desitjats.

La fotoprotecció és més important en individus de pell i/o ulls clars que presenten un major risc de cremar-se amb el sol. Els tipus de pell segons el risc de cremar-se (fototipus) són els següents:

Fototipus	I	II	III	IV
Es bronzeja	Mai	A vegades	Sempre	Sempre
Es crema	Sempre	A vegades	Rarament	Mai
Color de cabell	Pèl-roig	Ros	Castany	Negre
Color d'ulls	Blau	Blau/Verd	Gris/Marró	Marró

Recomanacions sobre fotoprotecció

La fotoprotecció no només inclou aplicar-se una pantalla solar en crema sinó que és recomanable seguir les següents recomanacions:

- Mantenir-se a l'ombra, especialment a les hores del migdia. Les hores de més insolació al nostre país, a l'estiu, són de 12-17 hores. Els núvols donen una protecció poc més que relativa. Els núvols que més protegeixen són els núvols baixos i gruixuts
- No prendre el sol amb la intenció de bronzejar-se progressivament. Cremar-se es perjudicial però bronzejar-se sense patir cremades solars també. És especialment necessari protegir els nens del sol, donat que tenen una pell més sensible i a que gran part de les radiacions solars que acumulem les rebem a la infància.
- Cobrir-se la pell amb roba per a que la pell no quedi descoberta al sol
- Utilitzar un barret que permeti mantenir cara, cap, orelles i coll a l'ombra.
- Utilitzar ulleres de sol que protegeixin tant de l'UVA com de l'UVB. Si no bloquegem aquests raigs al 100%, les ulleres poden ser més perjudicials que beneficioses (amb la foscor que donen els vidres foscos es dilata la pupila i passen més raigs ultraviolats). Això és especialment important en nens, i es recomana que un òptic assessori sobre el tipus d'ullera solar necessària en cada cas.

Fotoprotectors

Són substàncies que s'apliquen sobre la pell per a protegir dels efectes nocius de la radiació ultraviolada.

Els fotoprotectors permeten exposar-se al sol més temps sense patir cremades. L'índex que avalua quant temps de més podem exposar-nos s'anomena Factor de Protecció Solar (SPF). Per exemple, si ens cremem amb una exposició solar de 15 minuts, un fotoprotector amb SPF de 10 ens permetria estar 10 vegades més al sol sense cremar-nos, és a dir, 150 minuts (2.5 hores).

Hi ha 2 tipus de filtres solars:

- **Físics:** reflecteixen la radiació, dispersant-la. Inclouen el diòxid de titani i la mica. Són menys cosmètics que els químics, encara que aquest punt s'ha millorat molt en els darrers anys.
- **Químics:** Absorbeixen l'energia de la radiació UV, transformant-la en energia no perjudicial. Els més

comuns són: l' àcid para-aminobenzoic, els cinamats, les benzofenones, etc

La majoria de fotoprotectors contenen substàncies físiques i químiques.

En general, amb un SPF de 15 sol ser suficient per a la majoria d'individus, amb fototipus III. En nens es recomana començar amb un fotoprotector de SPF 20. El fotoprotector s'ha d'aplicar 30-45 minuts abans d'exposar-nos al sol. També s'hauria de reaplicar 30 minuts després d'iniciar-se l'exposició solar i després de banyar-nos o suar. S'ha d'anar aplicant cada 2 hores.

Índex Ultraviolat (IUV)

El paràmetre que avalua la quantitat de radiació ultraviolada que es rep (i que depèn de factors ambientals locals, contaminació, capa d'ozó, etc) s'anomena índex ultraviolat o índex UV (IUV). Aquest índex és diferent segons l'àrea geogràfica, dia i hora i se'n fa un càlcul diari que, al nostre entorn, pot consultar-se a la pàgina web, de l'Institut Nacional de Meteorologia.

L'ús de fotoprotectors s'ha d'adequar en funció del nostre fototipus i d'aquest índex, l'IUV.

Fotoprotecció a la infància

- S'ha de fomentar l'ús de samarretes, barrets i ulleres de sol (homologades) durant l'estiu.
- Limitar l'exposició solar al migdia
- Buscar les ombres.
- Fotoprotectors: Han de tenir SPF de 20 o superiors. En nens es recomanen fotoprotectors físics, ja que s'associen a un menor risc de reaccions al·lèrgiques i degut a que els nens absorbeixen més els fotoprotectors químics. Tanmateix, en nens menors de 6 mesos s'ha d'evitar l'exposició directa al sol i no es recomana l'aplicació de cap tipus de fotoprotector tòpic. L'exposició solar directa també s'ha de limitar especialment en menors de 3 anys.