El sol: un plaer amb precaució

El càncer de pell

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 776 casos (542 dones i 234 homes) cada any i representa l'1,5% de tots els tumors en els homes i el 2,9% en les dones. Des de fa uns anys s'observa **un increment anual continuat en la incidència de l'ordre del 2,53% en els homes i del 5,29% en les dones**.

.

- 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 hores-.
- 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) adequat al tipus de pell. Aplicar-la en quantitat suficient, una estona abans de l'exposició i periòdicament després de banyar-se o si se sua molt. També, recordar d'utilitzar barres labials amb protecció solar.
- Buscar l'ombra per resguardar-se de la intensitat solar.
- L'aigua i la sorra reflecteixen i augmenten la intensitat solar, per tant cal augmentar les mesures de protecció.
- Beure aigua per evitar la deshidratació i evitar prendre el sol si es pren medicació fotosensible.

També cal tenir en compte

- No patir calor no vol dir que s'eviti la cremada solar. Les cremades es deuen a l'exposició als raigs ultraviolats i l'efecte tèrmic, en canvi, a la radiació infraroja. De la mateixa manera, el fet que estigui núvol tampoc evita les cremades.
- L'aplicació de productes fotoprotectors no es pot considerar una manera segura de protegir la pell ni un mitjà per perllongar l'exposició al sol.
- L'exposició prolongada produeix danys i envelliment de la pell i arrugues prematures. També afecta els ulls i pot alterar el sistema immunològic.
- A la platja, l'aigua i la sorra reflecteixen la llum i augmenten la intensitat solar. El mateix passa a la muntanya a més altitud o amb neu.
- La radiació UV generalment és menor durant els mesos d'hivern, però el reflex de la neu pot duplicar l'exposició total, especialment a les altituds elevades.
- Cal ser especialment previngut a principis de la primavera quan les temperatures són baixes però els raigs de sol són més forts del que es pot esperar.
- Pel que fa als nens, particularment sensibles a l'exposició solar, requereixen una protecció especial.
- Les fonts de radiació ultraviolada artificial (làmpades i llits) també són perjudicials per a la salut, i no haurien de ser utilitzades per menors de 18 anys.

Mercè Peris
Institut Català d'Oncologia