

## Alerta amb el sol

Consells per protegir-se dels riscos a l'exposició solar, a l'estiu

L'estiu és l'època de l'any en què, per raó de les vacances i del bon temps, tots fem més vida a l'aire lliure.

Els riscos poden ser diversos, però en aquest article ens centrem en l'exposició a la llum del sol que, amb excés i sense mesures adients de protecció, pot produir accidents com el cop de calor o la insolació i, a llarg termini, el càncer de pell.

### Cop de calor i insolació

Passen quan el cos no pot mantenir la temperatura prou baixa perquè l'ambient és molt càlid i la humitat és alta i la suor no és suficient per a reduir-la. El cop de calor es produeix quan el cos es posa massa calent i es presenten els símptomes següents: debilitat, mal de cap, mareig, nàusees i vòmits, sensació de preocupació, increment del batecs del cor.

Quines mesures hem de prendre si creiem que patim aquests trastorns? S'ha de sortir de l'àrea d'acció de la font de calor ràpidament i s'ha de beure aigua o altres líquids, sempre asseguts no pas estirats a terra.

En qualsevol cas, no s'ha de prendre mai alcohol. I, sí, en canvi, cal posar draps freds al front i les aixelles, humitejar els canells, cobrir el cap amb un drap humit, mullar tot el cos i després ventilar-lo, aplicar-li gel (dintre d'una bossa de plàstic i una tovallola), estirar-se en posició lateral (per tal d'evitar aspiracions si es produeix el vòmit), i parlar amb el malalt per veure si manté el nivell de consciència i respira bé.



La insolació comparteix el mecanisme però pot ser molt més greu, amb símptomes de confusió mental, convulsions i coma. La insolació pot ser clàssica, amb guany passiu de calor. El pacient típic és una persona gran polimedicada, amb malalties cardíaques, pulmonars, hipertensió i insuficiència renal, en la qual la insolació sol instaurar-se durant 48 hores amb efectes com somnolència, marejos, mals de cap, nàusees i vòmits. O bé la insolació activa, que és produïda per l'exercici físic i l'exposició perllongada al sol. El pacient típic és un jove actiu que ha estat al sol molta estona fent esport. S'instaura de forma ràpida i s'inicia amb alteració del nivell de consciència.

En particular, els nadons i els nens menors de tres anys estan molt exposats a aquest problema i hem de ser molt prudents en la seva prevenció. Hem de tenir-los sempre a l'ombra, amb protecció solar alta, amb poca roba i procurant hidratar-los al màxim amb aigua i suc. Quan estiguin exposats al sol, sempre amb gorra o capell i crema solar amb factor de protecció alt. Si fa molta calor els nadons estan millor a casa, i si s'ha de sortir s'han de mantenir ben frescos amb tovallotes humides d'aigua a les cames i al front per tal que no els pugui massa la temperatura.

### Factors de risc

1) L'edat: lactants, nens i gent gran. 2) Temperatura elevada, alta humitat

ambiental. 3) Malalties cardiovasculars, renals, respiratòries i de la pell. 4) Alcoholisme i drogoaddicció. 5) Baixa ingesta d'aigua. 6) Malalties psiquiàtriques. 7) Exercici físic. 8) Hipotiroïdisme. 9) Medicaments: anti-parkinsonians, diürètics, beta-bloquejants, sedants i neurolèptics

### Mesures preventives

En general les mesures preventives passen per quedar-se a l'ombra, en àrees amb aire condicionat, sempre que sigui possible, i prendre les precaucions següents:

- Fer servir roba ampla, de materials lleugers i colors clars.
- Protegir-se del sol amb capell o ombrellà.
- Utilitzar factors de protecció a partir de 15 en les cremes solars.
- Prendre prou d'aigua abans de començar qualsevol activitat esportiva o a l'aire lliure.
- Prendre líquids durant l'esforç (compensats o amb suplementes marins) que no portin cafeïna ni alcohol.
- Programar les activitats més intenses en horari menys calorós, per exemple abans de les 10 del matí o després de les 6 de la tarda.
- Descansar sovint durant l'activitat a l'aire lliure, i anar bevent encara que no es tingui set, per exemple cada 20 minuts (si l'orina és clara i pàl·lida probablement ja s'estan prenent prou líquids).
- Preguntar al seu metge (si té un problema de salut crònic) sobre les mesures de re-hidratació més adients a seguir i sobre els medicaments que es prenen.

Si algú ha patit una insolació o un cop de calor s'ha de portar al centre de salut més proper, i tenir en compte que després serà més sensible a les condicions caloroses i a l'esforç físic durant un cert temps.

### Càncer de pell

És el tipus de càncer més freqüent en l'ésser humà. És molt comú en persones rosses i d'ulls clars, que desenvolupen lesions pre-canceroses en el 30 % dels casos i càncer en el 8 %.

Es produeix a la superfície de la pell, per la qual cosa és fàcilment observable. En general creix lentament, de manera que la detecció precoç és possible en la majoria dels casos. Les tècniques de diagnòstic són econòmiques, ràpides i mínimament invasives (biòpsia de pell). Un tractament precoç assegura, en la majoria dels casos, una curació definitiva.

És un dels càncers del qual se'n coneix molt bé els factors causals, evitables i previsibles, com l'exposició solar. Malgrat tot, lamentablement, és l'únic que puja en freqüència. Els efectes perjudicials del sol, si no ens protegim adientment són: A) L'envelliment prematur de la pell. B) La cremada solar. C) El càncer de pell.

Sempre s'ha de tenir cura amb el sol, però sobretot en les casos següents: ■ Embaràs. ■ Nens. ■ Quan es pren determinada medicació (anticonceptius, antihistamítics, antibiòtics, immuno-supressors i d'altres). ■ Si es pateixen certes malalties com varius, herpes, vitílig, lupus, etc. ■ Persones amb pells blanques i ulls clars, especialment les que es cremen sense bronzejar-se.

### Mesures preventives

Fer servir fotoprotectors a la pell de factor 15 o més, i resistents a l'aigua, aplicant-los en totes les zones exposades, fins i tot el cuir pilós; s'han d'aplicar mitja hora abans de l'exposició solar sobre la pell neta. No s'ha de fer ús de colò-

nies i desodorants abans de l'exposició. S'han de fer noves aplicacions cada dues o tres hores i sempre després dels banys. Es recomanable utilitzar gorres, samarretes i ulleres de sol que protegeixin suficientment dels raigs ultraviolats.

A tall de resum, hem de tenir present, que cal evitar l'exposició al sol en les hores centrals del dia. Incrementar la ingesta hídrica durant l'exposició solar. Aplicar una loció hidratant per a la pell després de l'exposició. I, per acabar, cal recordar també que l'estiu és una època excel·lent per a practicar activitats d'esbarjo que ens permetin recuperar l'equilibri emocional i el to vital. De totes maneres, el sol és una font indispensable de beneficis per a la salut. Apuja l'ànim i millora l'humor, ajuda a sintetitzar la vitamina D, indispensable per a la prevenció de l'osteoporosi, millora l'acné i la psoriasis entre d'altres malalties. El sol també baixa la pressió de la sang i el colesterol i millora la qualitat de la son, tot afavorint la vida sexual, però això sí, s'ha de prendre amb seny. #

### La Mútua ofereix...

- Total llibertat d'elecció de centre i especialista.
- La Mútua compensa fins al 90% de les proves de diagnòstic i tractaments o intervencions quirúrgiques.
- Els mutualistes poden gaudir de descomptes en els nostres Centres Concertats i Especialistes, permanentment actualitzats a la web [www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com).

Per a més informació, poseu-vos en contacte amb nosaltres a través:

[mutua@mutuaassociacio.com](mailto:mutua@mutuaassociacio.com)

Tel. 93 418 81 70

[www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com)