

Realment **ens protegim del sol** ?

Com ens protegim?

Segons un estudi de l'Observatori del Càncer de l'**aecc** en el qual es reflecteix els **hàbits per protegir-se del sol i la percepció del risc de càncer de pell**, el 79,5% dels espanyols són conscients del dany que pot provocar el sol si no ens cuidem. Però encara hi ha persones que es creuen alienes al càncer de pell i no prenen les mesures adequades.

Entre els 16 i 24 anys, el **38% dels enquestats reconeix cremar-se sempre per una protecció inadequada o nul·la** i són els que prenen més el sol en les hores centrals del dia, les més nocives.

Quant a la protecció dels fills, **els pares tendeixen a descuidar-ne la pell a partir dels 10 anys**. A més, un 35% dels espanyols amb fills majors de 10 anys considera que solament és necessari protegir-los del sol quan escalfa més.

La millor manera de protegir-te

- Evita l'exposició solar entre les 12 i les 16 hores.
- Evita estar molt temps seguit al sol.
- Utilitza fotoprotectors mitja hora abans de l'exposició solar, després de cada bany i també els dies ennuvolats.
- L'aigua, la sorra i la neu també reflecteixen les radiacions, les quals causen lesions a la pell desprotegida. Procura tenir cura en aquestes situacions.
- Protegeix-te els ulls amb ulleres de sol.
- Utilitza samarretes, gorres, ombrel·les sempre que sigui necessari.
- Mantén-te hidratat per dins: beu aigua en abundància.

L'embaràs, les malalties de la pell, el treball a l'aire lliure o els antecedents familiars de càncer, són CASOS ESPECIALS, en els quals cal aplicar una protecció mínima de 50 o evitar prendre el sol.

La crema amb fotoprotector. Com s'ha d'aplicar

L'estudi va indicar que solament un 13% dels espanyols segueix els consells del metge o farmacèutic a l'hora de triar el factor de protecció de la crema solar.

- Aplica la crema en quantitat generosa i uniforme sobre la pell seca mitja hora abans de l'exposició al sol.
- Repeteix l'aplicació cada 2 hores i després de cada bany.
- Extrema les precaucions ala cara, el coll, la calba, les espatlles, l'escot, les orelles, les mans, els plecs i les empenyes .
- La pell dels llavis és especialment sensible a les lesions solars. La millor protecció són les barres protectores.

Recorda que el bronzejat és un mecanisme de defensa davant l'agressió solar. Quan deixes el camí lliure als rajos ultraviolats, la pell es crema, sofreix i podria deixar de complir la seva funció protectora de l'organisme.

Més informació sobre càncer

Vegeu tota la informació



Programa "Solidaritat a l'Empresa" finançat per:



FES-TESOCI 902 886 226
www.aecc.es

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5 28010 Madrid - Tel. 91 319 41 38 - Fax 91 319 09 66 - www.aecc.es



Privacitat

L'**aecc-Catalunya contra el càncer** compleix tots els requisits que la fundació Lealtad exigeix per atorgar el Certificat de Transparència i Bones Pràctiques de les ONG.

