



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Să avem grijă cu soarele

Autor/es: Manuel Merino Moína y Grupo PrevInfad / PAPPS. Pediatra de cabecera. C S El Greco. Getafe (Madrid)..

Traductor/a: Daniela Florentina Pruteanu.

Volumen 5. Nº 2. Junio 2012 [1]

Palabras clave: fotoprotecție, radiații UV, cancer de piele, melanom

Este dăunător să stăm la soare?

Soarele este originea și cel care menține viața pe Tira, prin urmare marea majoritate a efectelor produse de radiațiile sale asupra noastră sunt benefice, cum ar fi de exemplu producerea la nivelul pielii a uneia dintre vitaminele cele mai importante: vitamina D.

Totuși, în ultimele decade asistăm la o creștere a numărului de cancere de piele în întreaga lume, care afectează mai ales persoanele cu piele de culoare deschisă și care este consecința expunerii excesive la soare.

Care sunt radiațiile solare dăunătoare?

Marea parte a radiațiilor nocive sunt frânate în atmosfera terestră care ne servește astfel de scut protector. Dintre radiațiile care ajung la suprafața planetei noastre, cele care pot fi mai dăunătoare se numesc radiații ultraviolete (UV).

La noi ajung mai ales ultravioletele A (UVA) și în cantitate mai mică ultravioletele B (UVB), dar atât unele cât și celelalte sunt implicate în procese care dăunează pielii.

De ce copiii au risc mai mare?

S-a demonstrat că efectul cancerigen al radiațiilor solare este cumulativ, adică arsurile solare repetitive sunt legate de dezvoltarea ulterioară a tumorilor cutanate, în special dacă arsurile se produc în copilărie. De aceea, copiii trebuie protejați în mod special de expunerea excesivă la soare și educați pentru a fixa deprinderi eficiente privind fotoprotecția.

Care sunt măsurile eficiente de fotoprotecție?

Se clasifică în trei grupuri:

- Reducerea expunerii
- Protejarea pielii împotriva acțiunii soarelui
- Utilizarea cremelor protectoare.

Care sunt factorii care influențează sensibilitatea la lumina soarelui?

În afara factorilor fizici externi (latitudinea, altitudinea, momentul din zi, factorii meteorologici, indicele UV și prezența de suprafețe reflectorizante în apropiere), un factor determinant al producerii arsurilor solare și a consecințelor sale pe termen lung este de caracter genetic și se manifestă la nivelul tipului de piele pe care fiecare individ îl posedă: de la pielea neagră la cea albă cu pistru.

O categorie specială de risc crescut o reprezintă persoanele cu antecedente familiare de cancer de piele și cele care prezintă numeroase alunițe cutanate.

Cremele protectoare sunt un adjuvant de fotoprotecție, dar nu trebuie să se transforme în scuza care să permită creșterea timpului de expunere la soare și nici în forma de a obține o piele mai bronzată.

De asemenea nu se recomandă folosirea mecanismelor artificiale de bronzat, cum ar fi camerele sau lămpile de radiații UVA.

Recomandări și sfaturi

SĂ AVEM GRIJĂ CU SOARELE! Căci deși este foarte benefic...

Să avem grijă cu soarele

- Arsurile solare cresc riscul de cancer de piele.

- Copiii mai mici sunt cei mai vulnerabili.

- Cum să prevenim arsurile solare?

1. Evitând expunerea excesivă la soare.

- Încercând să nu stăm în soare la mijlocul zilei
- Căutând locurile cu umbră

2. Folosind haine care să acopere pielea, cum ar fi tricouri cu mânecă lungă și pantaloni tip bermude, pălării și șepci cu bor larg și de asemenea ochelari de soare omologați care să aibă filtru de raze ultraviolete UVA și UVB.

3. Folosind creme protectoare, cu factor de protecție 15 sau mai mare pe zonele de piele descoperite. Crema nu trebuie niciodată să fie unica măsură de protecție.

- Cremele de protecție trebuie să fie rezistente la apă și să protejeze atât de radiațiile UVA cât și de cele UVB.
- Trebuie aplicate înainte de expunerea la soare și după fiecare două sau patru ore, în funcție de momentul din zi, intensitatea soarelui, tipul de piele, numărul de scaldări în apă și ținând cont de efectul potențator al suprafețelor reflectorizante, cum ar fi apa sau nisipul.

- Persoanele cu piele de culoare deschisă și care în plus prezintă și numeroase alunițe și pistrui, trebuie să aplice cu mai multă rigurozitate aceste măsuri.

- În funcție de tipul de piele (tabelul 1) trebuie sau nu intensificate măsurile generale de fotoprotecție:

Tabelul 1.- Fotoprotecția recomandată în funcție de tipul de piele.

Tipul de piele	Tipul de protecție
Piele tipul I (întotdeauna se arde și nu se bronzază niciodată)	Evitați expunerea la soare la amiază și protejați-vă cu pantaloni lungi, tricouri cu mânecă lungă și pălărie în caz de expunere. Cremă de protecție rezistentă la apă (factor 15 sau mai mare) zilnic vara și de asemenea în caz de expunere.
Piele tipul II (întotdeauna se arde și întotdeauna se bronzază puțin)	Cât mai puțină expunere la soare la amiază. Îmbrăcăminte de protecție și factor fotoprotector (factor 15 sau mai mare) în caz de expunere
Piele tipul III (doar câteodată se arde și întotdeauna se bronzază)	Expunere intensă: la fel ca tipul II. Expunere moderată: factor fotoprotector 10-15
Piele tipul IV-VI (de obicei nu se arde; V și VI piele de culoare închisă sau neagră)	De obicei nu necesită protecție

Adrese de Internet

<http://www.aepap.org/familia/solar.htm>

<http://enfamilia.aeped.es/prevencion/proteccion-solar>

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322009000200012&script=sci_arttext

<https://www.aecc.es/SobreElCancer/Prevencion/elsol/Paginas/elsol.aspx>

http://www.aepap.org/previnfad/rec_melanoma.htm