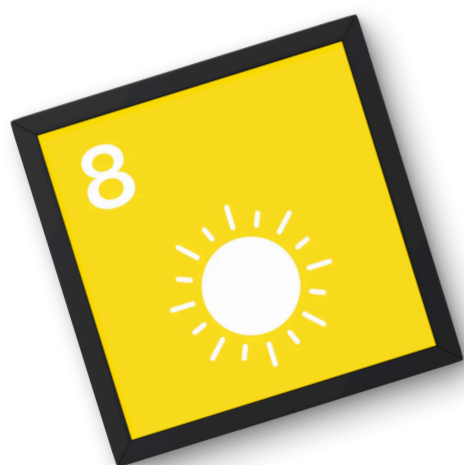


5a edició

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Exposició al sol

Eviteu l'exposició excessiva al sol, especialment en els infants. Utilitzeu protecció solar. No utilitzeu mai cabines o aparells de bronzejat.

12



FECEC
Junts contra el càncer

 Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

IC Institut
Català
d'Oncologia

5a edició

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Exposició al sol

Eviteu una exposició excessiva al sol: la quantitat de sol considerada excessiva depèn del vostre tipus de pell, de la intensitat del sol i de la vostra ubicació (índex ultraviolat; UVI). El dany augmenta com més llarga és l'exposició solar, i serà més intens si aquesta es produeix quan el sol és més fort, com ara al voltant del migdia (per exemple, entre les 11.00 i les 15.00 hores) i durant els mesos d'estiu.

Protegiu la pell durant totes les activitats a l'aire lliure: mantingueu-vos a l'ombra per protegir-vos de la llum solar directa i intensa, especialment durant els mesos d'estiu. Si us exposeu al sol, porteu roba ampla de màniga llarga feta amb teixits de trama densa. Utilitzeu un barret d'ala ampla i ulleres de sol amb protecció UV per protegir els ulls. Si treballeu a l'aire lliure (per exemple, en la construcció o la jardineria), sovint esteu exposats de manera intensa al sol, especialment durant l'estiu. Per això, és important protegir-vos adequadament.

Sempre que sigui possible, utilitzeu un protector solar amb un factor de protecció solar (FPS) d'almenys 15 per a les activitats quotidianes i un FPS de 30 o superior durant les vacances o en situacions d'exposició intensa al sol. Recordeu que els protectors solars estan pensats per protegir-vos de l'exposició directa al sol quan aquesta no es pot evitar, no pas per allargar el temps que passeu al sol.

Protegiu els infants d'una exposició excessiva al sol: com que la pell dels infants és especialment sensible a la llum solar, cal assegurar-se que estiguin ben protegits. Tant a les escoles com a les instal·lacions esportives, és recomanable utilitzar espais d'ombra durant l'estiu. També és important promoure l'educació sobre com evitar una exposició excessiva al sol i utilitzar regularment mesures de protecció física per als infants (com ara roba adequada, barrets, ulleres de sol i l'ús correcte dels protectors solars).

No utilitzeu mai cabines de bronzejat: les cabines de bronzejat són aparells dissenyats per emetre radiació ultraviolada (UV). Aquesta radiació té els mateixos efectes perjudicials sobre la pell que la llum solar natural i, com que es tracta d'una exposició innecessària, s'ha d'evitar sempre. El bronzejat en cabina no proporciona una millor base per a un bronzejat posterior al sol ni ofereix protecció addicional.

Font: IARC