

deixa't cuidar



47

• Centre MQ Reus • S'acosta l'estiu. Com he de protegir la meva pell?

S'acosta el bon temps i el sol és el principal protagonista de l'estiu. Per poder disfrutar del sol hauriem de tenir en compte alguns dels seus efectes. La radiació ultravioletada és el factor que més influeix en les lesions de la pell. Aquestes lesions provenen fonamentalment del sol



del pacient. Les persones que han sofert alguna forma de càncer de pell o tenen antecedents familiars i que, per tant, tenen més possibilitats de desenvolupar-ho novament s'hauran de fer controls dermatològics freqüents. Per a la resta de persones es recomana una

i també de fonts artificials com les cabines solars. El sol emet dos tipus de rajos ultraviolats que afecten la pell: els UVA i els UVB. Els UVB s'incrementen entre les 10 del matí i les 4 de la tarda, horari en què no es recomana l'exposició al sol, ni tan sols amb protector. Per la seva part els UVB són alts durant tot el dia i durant tot l'any. L'exposició indiscriminada als rajos ultraviolats és un dels causants del càncer de pell. El càncer de pell és cada cop més freqüent i en els últims anys ha augmentat més que qualsevol altre en tot el món. Si bé és més freqüent després dels 50 anys, actualment es detecta cada cop més en persones més joves. Els tipus de càncer de pell més freqüents són: carcinoma basocel·lular que afecta a una de cada tres persones, el carcinoma espinocel·lular que representa entre el 15 i 20% dels casos i el melanoma en un 10% però és el causant del 75% de la mortalitat. Aquests dos últims són de major gravetat, i en estats avançats poden comprometre la vida

revisió anual. L'exposició al sol no és nociva per a la salut en si mateixa, tan sols ho és quan ens exposem de manera prolongada sense les mesures necessàries. Es pot gaudir de l'aire lliure simplement aplicant algunes mesures de precaució com són:

- Protegir-se del sol utilitzant protectors solars d'ampli espectre, com a mínim, de factor 30.
- No exposar-se directament al sol.
- Utilitzar roba impermeable als rajos ultraviolats.
- Utilitzar ulleres de sol que ens protegiran els ulls dels rajos UVA.
- Control anual per un especialista i, sobretot, acudir en cas de trobar-nos alguna piga o taca sospitosa o que hagi modificat el seu color o mida.

Centre MQ Reus

Centre de referència per a mútues i particulars
Carrer d'Antoni Gaudi, 26. 43203 Reus
977 010 800 - cmqr@grupsagessa.cat

Centre MQ
REUS

protegem la teva pell

Centre de referència
per a mútues i
particulars

**deixa't
cuidar**

cmqr@grupsagessa.cat