



La radiació procedent del sol conté: la llum que veiem, la radiació infraroja que percebem com a calor, i la **radiació ultraviolada (UV)** que no veiem.

La pell humana necessita la **radiació ultraviolada** d'ona curta (UVB) per a la síntesi de vitamina D, però aquest tipus de radiació danya la **pell**, cosa que, a **llarg termini, pot produir càncers cutanis**.

➔ Per què cal evitar l'exposició excessiva al sol?:

- La radiació procedent del sol conté la **radiació UV** que danya la pell. L'exposició als raigs UV té molts **efectes negatius a la pell**, i els més immediats entre ells són el **bronzejat** i la **cremada**.
- A escala mundial, el **càncer cutani** és el **més freqüent** entre les **poblacions de pell més clara**, i la seva presència ha augmentat espectacularment en els darrers decennis. Aquest increment es deu principalment a l'evolució de la moda, que ha deixat més pell al descobert, i de l'estil de vida: més activitat a l'aire lliure, més buscar el sol i el bronzejat, també mitjançant **fonts artificials d'UV** com els llits de sol artificial.

➔ Hi ha un bronzejat saludable?

- El **bronzejat** és una **reacció cutània** de protecció davant de les **lesions causades pels raigs UV** procedents del sol o de fonts artificials intenses (com els llits solars). Això vol dir que una **pell bronzejada** ja és **signe de lesió** causada pel sol, per la qual cosa no hi ha un "bronzejat saludable". Si l'**exposició** al sol és **intensa** i **duradora**, us causarà una **cremada**.
- L'exposició al sol també produeix **lunars** i **pigues**; a llarg termini causa l'**envelliment de la pell**. Una pell que envelleix per l'exposició a la radiació UV perd elasticitat amb més rapidesa; apareixen "taques cutànies", canvis de color (decoloració), **arrugues**, **capil·lars hipertrofiats** o dilatats a la pell i **càncer cutani**.



Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020

➔ Què és l'índex UV?

- L'índex UV és una mesura de la intensitat de radiació ultraviolada (UV), provinent del Sol, al nivell de la superfície terrestre. Serveix per orientar-nos a l'hora evitar sobreexposicions al sol i possibles lesions a la pell.
- Els valors de l'índex UV varien entre 0 i 11+. Com més gran sigui el seu valor, més risc de dany per a la pell i els ulls existirà, i menys temps d'exposició a la radiació UV es requerirà perquè aquests es produeixin.
- A continuació presentem una guia on s'explica a quin risc s'exposa una persona durant l'índex UV que hi hagi en un moment determinat i la protecció suggerida per evitar danys a la pell i al sistema visual.



➔ Recomanacions per prevenir el càncer de pell

- Utilitzar **protector solar** abans d'exposar-se al sol (amb factor de protecció igual o superior a 30).
- **Evitar** exposar-se al sol durant períodes perllongats, especialment a les **hores centrals del dia** (entre les 12 hores i les 16 hores).
- Fer servir **robes que protegeixin del sol**, camises de màniga llarga, pantalons llargs, **barrets d'ala ampla** i **ulleres de sol** quan estigui a l'aire lliure.
- **Evitar els llums i els llits bronzejadors**, augmenten el risc de càncer de la pell i poden danyar els ulls si no es fa servir protecció.



La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el teu metge.

Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020