

Prendre el sol

Consells per tenir una relació saludable amb el sol

Estar bronzejat està de moda, però exposar-se al sol també envelleix la pell i pot causar càncer de pell.

Com ens podem protegir del sol?

- Els dies previs a prendre el sol va bé posar-se crema hidratant a la cara i el cos. Cal posar-nos la crema a casa, una mitja hora abans d'exposar-nos al sol i tornar-nos-la a posar després de cada bany i cada dues hores.

- Prendre el sol durant les hores en què el sol és més suau: abans de les 12 del migdia i després de les 5 de la tarda.

- Utilitzar cremes adequades amb factor de protecció solar alt i resistents a l'aigua. Aplicar-ne una capa generosa per tot el cos, les orelles, les parpelles i els llavis.

- Protegir-nos amb roba, gorres, ulleres i para-sols. Cal saber que el sol es reflecteix a la sorra, l'aigua del mar, la neu o l'herba i que ens podem cremar sota el para-sol.

- Beure molta aigua mentre ens exposem al sol i després.

- Dutxar-nos i posar-nos crema hidratant després d'haver pres el sol.



Qui i quan podem prendre el sol?

- Les persones de pell més blanca, són les que s'han de protegir més, han d'utilitzar crema amb factor de protecció 30 o més. Les persones que es posen morenes amb facilitat, també han d'utilitzar crema, com a mínim amb factor de protecció 15.



- Els infants s'han de protegir encara més, perquè la seva pell no està preparada i el sol els fa més mal.

- Les dones embarassades han de protegir-se bé per evitar que els surtin taques fosques a la cara.

- Si vostè té alguna malaltia de la pell, pregunti al seu metge si li convé prendre el sol.

I recordi:

- Les colònies i perfums poden ocasionar taques quan es pren el sol.

- No utilitzi cremes de la temporada passada, caduquen.

- Els raigs UVA artificials també envelleixen i poden causar càncer de pell.

- També ens hem de protegir del sol a l'hivern.