



General | | Actualitzat el 14/05/2021 a les 06:14

# Cal anar més en compte amb el sol aquest any?

*Parlem amb una dermatòloga per saber quines precaucions hem de tenir a la platja o a la piscina després d'un any de confinaments*

[inicentrareport]Després d'un any de confinaments en què hem passat més hores de l'habitual a casa, preguntem a la dermatòloga pediàtrica **Susana Baltà**, de la Clínica Dermik (<https://www.dermik.es/dermatologia-pediatica/>), si hem de tenir precaucions especials a l'hora d'exposar els nostres fills i filles al sol.

Lluny de la primavera anterior, quan va esclatar la primera onada de la pandèmia, aquest any les nostres criatures han pogut anar a l'escola amb relativa normalitat i fer les activitats a l'aire lliure previstes. "El problema és quan l'exposició solar no es va fent de forma gradual i, de sobte, passem de no tenir cap contacte amb el sol a tenir una exposició solar d'estiu", explica Baltà. "La pell no ha tingut temps de preparar-se, no ha sintetitzat melanina que és el que ens protegeix. Ha de fer la feina molt més de pressa i hi ha molt més risc de cremades", afegeix.

Si bé, doncs, en general estem tenint petites estones al sol que ens permet anar preparant la pell per la creixent exposició que en fem a l'estiu, la dermatòloga sí que alerta que hi ha una zona del cos de les nostres criatures que caldrà prestar molta atenció aquest estiu. "Haurem de tenir especial cura a **protegir tota la zona que queda tapada amb la mascareta**. Perquè si en algun moment de les activitats a l'aire lliure se la treuen, hem de tenir present que aquesta part de la cara està totalment verge d'exposició", argumenta.

**Per què és important protegir les nostres criatures del sol?** Susana Baltà recorda que la pell té memòria i que un dels factors que predisposa a tenir càncer de pell en edat adulta són les **cremades repetides en la infància**. "Evidentment a tots ens pot passar un dia, però hem de ser conscients que les conseqüències no les veuràs avui", explica.

"És important inculcar uns bons hàbits perquè quan siguin ells els responsables de fer-ho, a la preadolescència per exemple, ho tinguin integrat", assegura la dermatòloga que recorda que els cànons estètics no ajuden. "A alguns de nosaltres, de petits ens havien dit: 'posa't una estona al sol que estaràs més guapo/a'. Però el cert és que hem de tenir el xip que el sol hi hem de conviure, però que sempre ens hem de protegir. Sense obsessió, però ens hem de protegir".

[ficentrareport] [enquestaregistre]