



General | | Actualitzat el 25/04/2023 a les 06:14

Per què cal anar en compte amb les primeres exposicions al sol?

Parlem amb una dermatòloga per saber quines precaucions hem de tenir després de l'hivern

[inicentrareport]Després de l'hivern, quan la calor i el sol ve de cop és possible que ens preguntem si cal vigilar més amb el sol. Hem entrevistat a la dermatòloga pediàtrica **Susana Baltà**, de la Clínica Dermik, per saber si hem de tenir precaucions especials a l'hora d'exposar els nostres fills i filles al sol.

"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.

Tenir una primavera amb estones de sol ens permet anar preparant la pell per la creixent exposició que en fem a l'estiu. El problema ve quan la calor i el sol venen de cop i volta i quan no estem prou preparades i no tenim la crema de sol prou a mà.

Amb tot, però, la dermatòloga alerta que hi ha algunes zones del cos que sí que hem de tenir més cura que d'altres, especialment les parts que durant temps hem dut tapades.

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]