General | | Actualitzat el 28/05/2021 a les 07:00

Tot el que has de saber per protegir bé el teu fill o filla del sol

Com ha de ser la crema solar? Cada quant s'ha d'aplicar? Convé protegir-los també amb roba?

[inicicentrareport] A l'estiu augmenta considerablement l'**exposició solar** dels nostres fills i filles. Les criatures passen molt més temps a l'aire lliure, a la platja o a la piscina. Aquests mesos de l'any és especialment important **protegir-los bé del sol**.

La dermatòloga pediàtrica **Susana Baltà**, de la Clínica Dermik, 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.

Què hem de fer per protegir correctament els nostres fills i filles del sol?

[GotaVerdaPle] És molt important que **l'exposició sigui progressiva** per donar temps a la pell a acostumar-se al sol i a segregar melanina que és el que la protegeix de forma natural del es radiacions. L'any que les criatures van estar confinades durant la primavera a casa, va ser especialment delicat perquè van passar d'estar tancats a sortir en ple sol d'estiu. "Quan la pell no ha pogut adaptar-se a petites i progressives exposicions solars, de cop ha de fer la feina molt més ràpid i hi ha més risc de cremar-se", explica Baltà.

[GotaVerdaPle] Les criatures de **fins a 2 anys** han de protegir-se amb **cremes 100% minerals**, lliures de químics, igual que els infants amb **pells atòpiques** de fins a **6-7 anys**. Aquestes cremes no cal aplicar-les molt abans de l'exposició perquè actuen com a barrera, és a dir, des del moment en què les hi poses.

[GotaVerdaPle] A partir de llavors, es poden aplicar **cremes pediàtriques** que solen tenir una mescla de filtres químics i minerals. Aquestes sí que s'han d'aplicar mitja hora abans, com a mínim, de l'exposició perquè actuen un cop s'absorbeixen.

[noticiadiari]96/489[/noticiadiari]
[GotaVerdaPle] L'aplicació de la crema s'ha de repetir cada **hora i mitja o dues**.

[GotaVerdaPle] En nens i nenes molt petits també es recomana **protegir-los amb roba** i **no exposar-los directament al sol**. Això, però, no eximeix d'aplicar-los també la crema protectora. "L'exposició solar no està indicada en cap cas. Evidentment hem de fer vida normal però si podem estar a l'ombra, millor. I no hem de fer res per propiciar-la", explica Susana Baltà. Pel que fa al tema de la vitamina D cal dir que amb l'exposició que fem de forma natural en el nostre dia a dia ja n'hi ha prou.

[GotaVerdaPle] **I en cas de cremades?** Si és de grau 1, és a dir que la pell es pela, hidratar molt la criatura i, sobretot, no exposar-la de nou fins que estigui totalment recuperada. Si ja hi ha butllofes, convé consultar-ho amb el/la pediatra.

La dermatòloga Susana Baltà recorda la importància de treballar uns bons hàbits de protecció solar amb els nostres fills i filles. "És fonamental perquè quan siguin ells els responsables de fer-ho, a la preadolescència per exemple, ho tinguin integrat", assegura la Baltà 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]