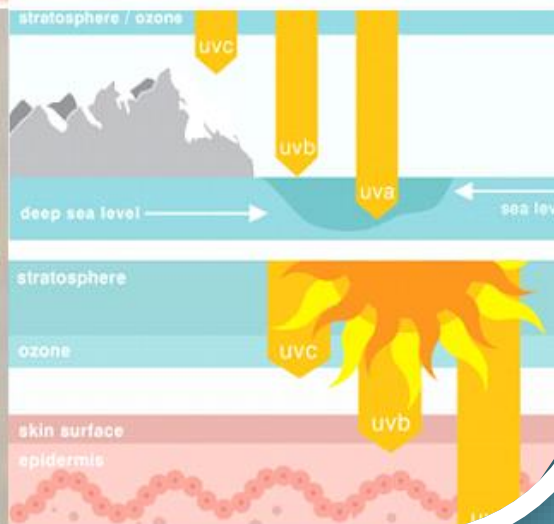
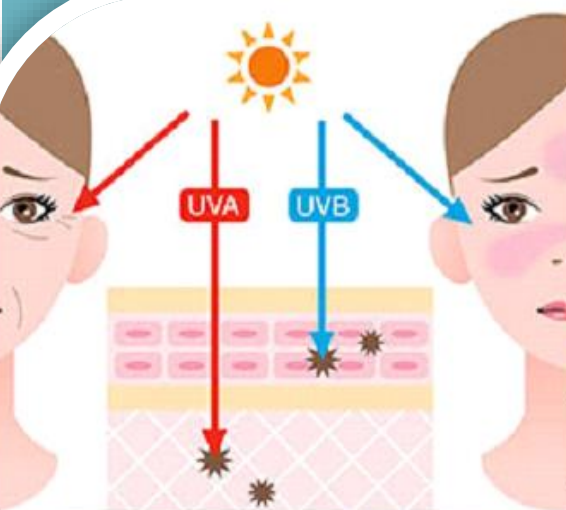




12 RESPOSTES PER GAUDIR DEL SOL

Dra. Alba Català

12 RESPOSTES PER GAUDIR DEL SOL

És una guia en format entrevista que hem realitzat les voluntàries de PICAM pensant en els pacients que s' han de protegir del sol durant el seu tractament i en la població en general per a la prevenció del melanoma, del que cada any en hi ha més casos.

El objectiu nostre és que tothom gaudeixi més del sol i les seves avantatges sense perjudicar-se la salut.

Volem agrair a la Dra. Alba Català l' amabilitat que ha tingut en respondrà tots els nostres dubtes i preguntes.

I als Laboratoris Roche Posay per la seva col·laboració en tot moment i la cessió d' imatges i vídeo.

Con el patrocinio



Introducció

És a partir de 1923 que es comença a posar de moda estar bronzejat; és quan la Coco Chanel, al tornar de unes vacances en un iot, lluí una pell morena pel sol i, a partir d'aleshores a ençà, anat a més, convertint-se en la moda dels segles XX i principis del XXI.

Junt amb aquesta moda, també ha anat creixen el número de càncers de pell o melanoma en el nostre país. S'estima que cada any augmenta un 10%.

I, en alguns països del nord d'Europa amb pell més clara que la nostra i amb una incidència més alta de melanoma, ens han sol·licitat ajut, per conscienciar en els turistes del seus països, a Espanya perquè els conscienciem del perill que suposa prendre el sol de forma inadequada.

Per que ens aclareixi alguns dubtes, i ens aconselli,



ara que ja estem a les portes de l'estiu, entrevistem a la Dra. Alba. Català, especialista en dermatologia. Forma part de l'equip de la Clínica Teknon, Llicenciada en medicina per Universitat Autònoma de Barcelona, especialista en Dermatologia i

Venereologia per l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona. Els seus interessos clínics inclouen acne, rosàcia, nevus, signes cutanis de malalties sistèmiques i malalties infeccioses. No obstant això, està subespecialitzada en l'estudi i diagnòstic de les malalties venèries, de manera que realitza la funció de Coordinadora de la Unitat d'Infeccions de Transmissió Sexual de la Clínica Teknon.

La Dra. Català ha format part de diferents protocols d'investigació especialment en pacients amb psoriasi y hemangiomes, també ha publicat nombrosos articles dermatològics i participa activament en diferents congressos mèdics.

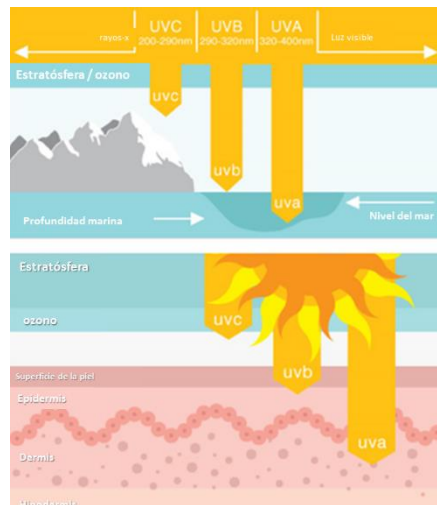
Ha tingut l'amabilitat de col·laborar amb nosaltres en aquesta entrevista per la prevenció del melanoma i altres efectes nocius del sol sobre la pell. Dra. Alba moltes gràcies!



1. Molts lectors, després d'aquesta breu introducció es preguntaran si és bo o no prendre el sol, donat que a molts se'ls hi recomana per l'assimilació de la vitamina D, i els seus beneficis pels ossos. Què ens ha de dir al respecte?

El sol és una font de salut, per això podem gaudir-lo, però amb unes cures o normes de protecció. Com ja sabem els raigs solars ens causen danys a la pell tant a curt (cremades, vermellor) com a llarg termini (fotoenvelliment, càncer).

El sol emet una sèrie de radiacions que arriben a la Terra afectant de diferent manera segons la intensitat i el tipus de radiació. En el cas concret de la pell, les radiacions que més afecten són les ultraviolades, la UVA i la UVB. Una exposició prolongada i sense protecció al sol provoca danys a la pell, alguns visibles i altres invisibles com poden ser la modificació genètica de les cèl·lules de la pell,

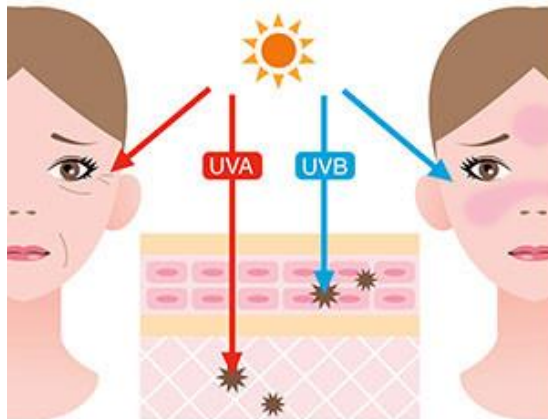


l'oxidació, els danys en el sistema immunològic i el fotoenvelliment.

La vitamina D és essencial per tenir ossos forts i un sistema immunològic saludable. Atès que la pell produeix vitamina D en resposta a la llum ultraviolada, la solució més senzilla a aquesta deficiència són 5-10 minuts d'exposició sense protecció als raigs UV del sol dues o tres vegades per setmana. De tota manera, l'exposició als raigs ultraviolats sense protecció té riscos, pel que [The Skin Cancer Foundation](#) suggereix obtenir la recomanació diària de vitamina D (1.000 UI (unitats internacionals)) dels aliments com el peix gras, els productes lactis o de suplement.

2. Moltes persones creuen que la protecció solar sols és per quan anem a la platja a prendre el sol. És així, calen altres accions en vers al sol, perquè en moltes ocasions, hem sentit a dir a les persones, sobretot grans, que si van per l'ombra, ja no necessiten protecció solar?

El cos humà té una sèrie de mecanismes de protecció enfront d'aquestes radiacions però, en la majoria dels casos, les defenses de la pell són insuficients per protegir-la dels danys que pot causar el Sol.



Hi ha 3 estratègies fonamentals per a protecció solar:

- Evitar o reduir l'exposició solar.
- Utilitza roba protectora.
- Utilitza cremes fotoprotectors.

És molt important:

- Beure aigua abundantment, encara que no es tingui la sensació de set.
- Aprofitar les ombres, usar para-sols o l'ombra dels arbres.
- Consultar amb el metge si pren algun medicament abans d'exposar-se al sol.
- No aplicar cosmètics que continguin colònies o perfums sobre la pell perquè poden produir al·lèrgies o taques fosques.

La intensitat de la radiació solar pot fer variar les necessitats de fotoprotecció. Hem de tenir en compte:

- Evitar l'exposició des de les 12 del matí a les 4 de la tarda.
- L'exposició és més gran a l'alta muntanya i en el tròpic.
- A l'estiu la radiació solar és més gran, però també hem de protegir la resta de l'any.
- En un dia ennuvolat el risc de cremada existeix, ja que el 90% dels raigs travessen els núvols.
- La neu, l'aigua i la sorra reflecteixen els raigs solars, augmentant els seus efectes en la pell.

L'ús de roba protectora és més eficaç que les cremes protectores:

- Utilitza gorra o barret. El barret millor que la gorra i com més gran sigui l'ala major la protecció.
- Utilitza samarretes, camises de màniga llarga, pantalons llargs (la roba pot bloquejar el 85% de radiació ultraviolada).
- L'aigua fa que els teixits es tornin translúcids (quan es mullen perden 1/3 del seu factor de protecció).
- Utilitza ulleres de sol, les ulleres de sol han de ser de qualitat. Els colors més

recomanats són el gris i cafè que no alteren la percepció de colors.

3. Molts de nosaltres ja estem preparant-nos a la primavera per l'arribada de l'estiu, i estem pensant en quina crema o loció comprar i que és millor, si tenir una pel cos i una altra per la cara. En què ens hem de fixar, i quines característiques ha de tenir un producte de protecció solar quan el comprem?

Un bon filtre solar ha de complir quatre condicions:

- Seguretat. Ser atòxic, no comedogènic ni al·lèrgic.
- Estabilitat. Presentar una bona estabilitat enfront d'agents externs, llum (fotoestabilitat), calor (termolabilitat), pH cutani i del preparat, etc.
- Eficàcia. Tenir un bon coeficient d'absorció actiu.
- Versatilitat. Ser cosmèticament acceptable. Que no taqui i que permeti la seva formulació amb diferents tipus d'excipients.

Entre les diferents textures de les que disposem trobem:

- Gels: són textures més lleugeres que les cremes i no comedogènics, és a dir, exemptes de greixos. Permeten una ràpida

absorció sense deixar residus blanquinosos. Solen ser recomanats per a pells normals i grasses.

- Cremes: el seu major contingut en lípids fa que es tracti d'una textura més hidratant que els gels. Les podem trobar amb diferents consistències per a tot tipus de pells segons el factor de protecció que tinguin.



- Spray: són textures més líquides i de fàcil aplicació ja que es tracta d'emulsions tipus loció. Hem de tenir en compte que serà necessari repartir el producte un cop aplicat sobre la pell.
- Maquillatge compacte: més que una textura parlem d'una modalitat de producte ja que es tracta d'un tipus de maquillatge amb protecció solar.

4. I, exactament que vol dir el factor solar, protegeix igual un producte solar amb factor 15 que un de 50?

A l'hora d'escollir el fotoprotector més adequat per a nosaltres haurem de tenir en compte no només el nostre tipus de pell sinó l'índex de protecció que ofereixen. Un dels factors importants **serà el nivell de protecció que requerim, no què volem sinó què necessitem veritablement**. Una manera de calcular-lo és mitjançant el **Factor de Protecció Solar (FPS), en anglès Sun Protecting Factor (SPF)**. El SPF, malgrat el que pensen moltes persones, no indica el temps que una persona pot estar exposada al Sol abans de tornar a aplicar-se una crema o un gel, és a dir, un SPF no vol dir que podem estar un determinat nombre de minuts sense tornar a utilitzar el fotoprotector. **És una mesura que indica el nombre de vegades que el fotoprotector augmenta la capacitat de defensa natural del cos davant del enrogiment previ a la cremada**. És a dir, un SPF 30 ens indica que el nostre nivell de protecció enfront d'un risc de cremada és 30 vegades superior que si no estiguéssim utilitzant un fotoprotector.

Els fotoprotectors es classifiquen segons el Factor de Protecció Solar (SPF o FPS) a:

- Baixa: 2-4-6
- Mitjana: 8-10-12

- Alta: 15-20-25
- Molt alta: 30-40-50
- Ultra 50 +

Les cremes amb protecció **alta** estan indicades per a pells que es bronzegen fàcilment (fototip III-IV) i no tenen malalties cutànies. Les cremes amb protecció **molt alta** estan indicades per a les pells que es cremen fàcilment i es bronzegen amb dificultat (fototip II-III). En els nens es recomanen l'ús d'aquest índex.

Les cremes amb protecció **ultra** es reserven per a les pells clares que es cremen sempre (fototip I-II) i per a pacients amb malalties cutànies que han de limitar la seva exposició al sol.

Al nostre país l'alta incidència solar fa que la recomanació mínima sigui un **fotoprotector d'índex alt**. En els nens es recomana una crema amb un factor **molt alt**.

És important recalcar que l'índex de protecció solar SPF no té en compte qüestions com **la mala aplicació d'un fotoprotector, el lloc d'exposició al Sol o la intensitat de les radiacions ultraviolades**.

S'ha vist que la població no fa servir el fotoprotector adequat al seu fototipus de pell i que les persones **es protegeixen 10 vegades menys** del que haurien, gairebé sempre per falta de reaplicacions.

Per aquesta raó, cal conèixer com s'ha d'aplicar adequadament un fotoprotector, així com la freqüència de renovació.

5. Segons l'edat hem d'escollir-ne un o un altre?

A causa de la immaduresa de les seves funcions cutànies, els nadons i nens són els més perjudicats pel sol i la calor. Abans dels 2 anys d'edat, el funcionament del sistema termoregulator està poc desenvolupat, cosa que facilita les insolacions. Per aquesta raó, els dermatòlegs aconsellen que els nens menors de 2 anys no vagin a prendre el sol. A més, abans dels 8-9 anys d'edat, l'epidermis està poc queratinitzada, els melanòcits dèbilment pigmentats i la pel·lícula lipídica és fina i poc resistent, el que significa que amb els nens no s'han d'oblidar les precaucions davant el sol.



6. Quan i com ens hem de posar una crema solar?

Com aplicar un fotoprotector?

Es recomana utilitzar un protector solar **d'ampli espectre**. Protecció enfront de les radiacions ultraviolada (**UVA i UVB**), i **Infarroig**.

- A. Aplicar **30 minuts abans de l'exposició solar**, abans de sortir de casa.
- B. Donar-ho **amb generositat i de manera uniforme**: per protegir bé la pell cal aplicar un mínim de 2 mg / cm², perquè es produeixi la formació de la pel·lícula que impedeixi el pas de la llum UV. El valor de SPF (factor de protecció solar) es mesura amb respecte a la quantitat de fotoprotector aplicada. Suposem un SPF de 50. Si apliquem 2 mg / cm² el SPF és de 50. Si apliquem 1mg / cm² de pell, el SPF passa a



ser de 7,1. Si apliquem 0,5 mg / cm², el SPF baixa fins a 2,7.

- C. **Per tant, independentment que usem un SPF elevat, si no ho apliquem correctament, aquest no farà l'efecte que esperem.**
- D. **Ha de cobrir tot el cos:** no oblidar zones com les orelles, el clatell, els llavis o els peu. Si la persona té poc pèl, no oblidar protegir el cuir cabellut.
- E. Per a la seva total efectivitat, aquest **s'ha d'aplicar sobre la pell seca**. Generalment, es recomana una **reaplicació cada 2 hores**, sobretot si s'ha banyat, fregat o ha suat molt.
- F. Utilitza **filtres resistents a l'aigua**, sobretot si es realitzen activitats o esports a l'aire lliure que impliquin sudoració o bany. Un protector resistent a l'aigua manté el seu nivell original de protecció després de 40 minuts d'immersió en l'aigua (terme en anglès: **water resistant**). Mentrestant, un protector a prova d'aigua manté el seu nivell original de protecció després de 80 minuts d'immersió en l'aigua (terme en anglès: **waterproof**). Ara bé, quan sortim de l'aigua hem de tornar a aplicar-nos el protector

sempre. Cal tenir en compte que el sol fet del frec amb la tovallola ajuda a retirar el producte de la pell i, per tant, rebaixem part de la seva efectivitat.

- G. La zona més fràgil i exposada al dany solar és **la cara**, on s'experimenten canvis com envelliment prematur, hiperpigmentació i fins i càncer cutani. Es tracta d'una pell més prima que, a més d'estar exposada a la radiació solar, hi ha molts altres factors que poden proporcionar aquests danys cutanis (contaminació, fred, vent i fum). Per aquesta raó, la **cara i l'escot** necessiten una cura especial amb **productes específics** per a cada tipus de pell (seca, mixta o grassa).

5 errors a l'hora d'usar el fotoprotector

1) Aplicar només a la platja o la piscina

Fes-ho també en sortir al carrer, fins i tot si tens la pell resistent al sol. Usar-lo diàriament retarda les arrugues, està demostrat que fer-ho pot reduir un 24% l'envelliment cutani. De fet, el 80% dels signes visibles del pas del temps (arrugues, taques, deshidratació i flacciditat) estan causats per l'exposició al sol, de manera que protegir la pell durant tot l'any és fonamental. Si l'aplicació del protector solar és necessària en les pells sanes,

resulta totalment imprescindible en les pells sensibles al sol, irritades, sotmeses a cirurgia i en les cicatrius recents, així com per a la prevenció de les taques produïdes per l'embaràs.

2) *Escollir qualsevol fotoprotector*

No et fixis només en el FPS. Perquè portin el mateix número, 30 per exemple, **no és igual que siguin de qualsevol marca**. Al marge que hi ha textures més agradables i convenients que d'altres, pensa que els molt econòmics, tot i que protegeixin de les radiacions UVA i UVB, **no ho fan en la mateixa mesura que els fotoprotectors de qualitat**. Aquests aporten també altres beneficis. Els filtres solars han de ser **d'ampli espectre i fotoestables**. Si ho especifica en l'envàs vol dir que mantenen la seva total eficàcia durant el temps d'exposició al sol (ho confirmen els estudis clínics). Garanteixen més protecció UVA. Per assegurar-te que és l'òptima, segons recomana la normativa europea, fixa't que el UVA vagi envoltat d'un cercle, són resistent a la suor. I es poden aplicar sobre la pell mullada gràcies als seus polímers. Alguns són **hipoal·lèrgics**. O amb **protecció 100% mineral** (sense filtres químics), per si tens al·lèrgia a aquests components.

3) Oblidar protegir les zones amagades

No oblidis protegir del sol les orelles, el clatell, els dits dels peus i, sobretot, l'escot, que té una pell molt fina i és una zona on el sol incideix directament.



4) Ser garrepa amb la quantitat

Cobreix bé tot el cos. La majoria de persones apliquen només entre el **25 i el 50% de la quantitat realment necessària**. Utilitza la dosi idònia. Per obtenir el nivell de protecció indicat en l'envàs has de aplicar el protector de forma generosa, fins que tota la pell estigui ben coberta de producte. **Calen uns 30 ml per a cada aplicació en un adult** el que equival a la mida d'una pilota de golf **(en un envàs de 200 ml en 7 vegades l'hauriem d'haver**

gastat). Si consideres cada zona per separat. Aplica en cadascuna -cara, braç, cama, escot- l'equivalent a una moneda de 2€ si el fotoprotector és una emulsió o 8 polvoritzacions si és spray. És preferible excedir-te. No escatimis producte. Pensa que si apliques **la meitat de la quantitat recomanada d'un FPS 30, per exemple, el resultat no és un FPS 15, sinó un FPS entre 7 i 9.**

5) Fer servir producte de l'any anterior

Cal mirar el PAO (*period after opening*) o termini d'utilització de productes cosmètics després de la seva obertura. En el cas dels protectors solars: el termini oscil·la entre 6 i 12 mesos, depenent del filtre. Els químics tenen una vida més curta que els físics.

Si observem la part posterior de l'envàs d'aquests productes ens trobarem amb una icona d'un pot de crema oberta i al seu interior una xifra i una M (12M per exemple), el que ens indica que una vegada obert aquests productes tenen una durada de 12 mesos per seguir mantenint totes les seves propietats intactes.

Això vol dir que a l'estiu següent podria usar-se el protector solar sobrant si es va comprar al final de l'estiu anterior i s'hagin guardat en condicions òptimes (sense haver-los donat el sol o una temperatura excessiva). Un cop passat els 6-12

mesos de l'obertura el fabricant no assegura l'efectivitat del producte i és el propi usuari el que s'arrisca a utilitzar-lo.

Un altre punt important, i que no es té en compte: els canvis bruscos de temperatura que pateixen, especialment si es porten en bosses i es deixen al sol durant hores. Els trasllats d'un costat a un altre amb els seus conseqüents canvis de temperatura redueixen encara més la data de caducitat fixada. També redueix la caducitat les altes temperatures que s'assoleixen a la guantera del vehicle (on mai han de deixar).

Per norma general, si el producte ha canviat d'aspecte, de color o bé desprèn olor desagradable és possible que s'hagi produït una alteració dels seus components i per tant no s'ha d'utilitzar. No obstant això, la nova generació d'emulsions solars també provoca que resulti gairebé impossible determinar a simple vista si es troben en bon estat o no tret que sigui en ocasions molt "grolleres" en què l'emulsió es mostra desfeta i és impossible determinar-ho .



7. I parlant del melanoma o càncer de pell. Què és el càncer de pell. I, quins són els factors de risc?

El càncer de pell és una afecció per la qual es formen cèl·lules malignes (canceroses) en els teixits de la pell.

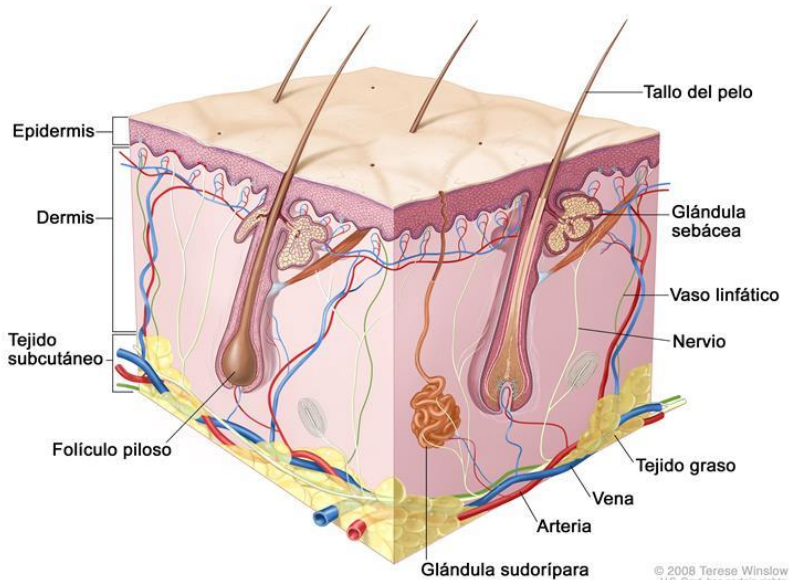
La pell té diverses capes, però les dues principals són l'epidermis (capa superior o externa) i la dermis (capa inferior o interna). El càncer de pell comença a l'epidermis, que està composta per tres tipus de cèl·lules:

- Cèl·lules escamoses: cèl·lules primes i planes que formen la capa superior de l'epidermis.
- Cèl·lules basals: cèl·lules rodones sota de les cèl·lules escamoses.
- Melanòcits: cèl·lules que elaboren melanina i es troben a la part inferior de l'epidermis. La melanina és el pigment que dona el seu color natural a la pell. Quan la pell està



Carcinoma escamós a l'orella.

exposada al sol, els melanòcits fabriquen més pigment i fan que la pell es faci fosca.



<https://www.cancer.gov/espanol/tipos/piel/paciente/tratamiento-piel-pdq>

Hi ha diferents tipus de càncer que comencen a la pell.

Els tipus més comuns són el carcinoma de cèl·lules basals (basocel·lular) i el carcinoma de cèl·lules escamoses (espinocel·lular), que són càncers de pell no melanoma. Els càncers de pell no melanoma es disseminen molt rarament a altres parts del cos.

El melanoma és un tipus menys freqüent de càncer de pell, només 2% de tots els càncers de pell són melanomes, però és més probable que envaeixi els teixits propers i es dissemini fins a altres parts del cos, pel que causen la majoria de les morts per càncer de pell.

La queratosi actínica és una afecció de la pell que algunes vegades es converteix en carcinoma de cèl·lules escamoses.

Qualsevol cosa que augmenta la probabilitat de tenir una malaltia s'anomena factor de risc.

Els factors de risc per al carcinoma de cèl·lules basals i el carcinoma de cèl·lules escamoses són els següents:

- Estar exposat a la llum natural o la llum artificial (com en les cabines de bronzejat) per temps prolongat.
- Tenir pell clara que inclou les següents característiques:
 - Pell clara en la qual es formen pigues o es crema fàcilment, no es bronzeja o es bronzeja malament.
 - Ulls de color blau o verd, o d'altres colors clars.
 - Cabell pèl-roig o ros.
- Presentar queratosi actíniques
- Haver estat tractat anteriorment amb radioteràpia.

- Ser immunodeprimit.
- Tenir certs canvis en els gens que es relacionen amb el càncer de pell.
- Estar exposat a l'arsènic.

Els factors de risc del melanoma són els següents:

- Tenir la pell clara amb les següents característiques:
 - Pell clara que es posa pigada i es crema fàcilment, no es bronzeja o es bronzeja malament.
 - Color d'ulls blau, verd o d'un altre color clar.
 - Ser pèl-roig o ros.
- Estar exposat a la llum natural o a la llum solar artificial (com la de les cabines de bronzejat) durant períodes llargs de temps.
- Tenir antecedents de cremades solars amb ampolles especialment en la infantesa o l'adolescència.
- Tenir diversos nevus grans o molts de molt petits.
- Tenir antecedents familiars de nevus anormals (síndrome nevus atípic).
- Tenir antecedents familiars o antecedents personals de melanoma.
- Ser immunodeprimit.

- Tenir certs canvis en els gens que es relacionen amb el melanoma.

8. Quines són els senyals o símptomes del càncer de pell que ens han d'alertar?

El càncer de pell sol aparèixer sovint com un canvi en la pell. No tots els canvis en la pell són un signe de càncer de pell.

Els signes de càncer de pell no melanoma són els següents:

- Una ferida que no cicatritza.
- Zones de la pell que són:
- Elevades, llises, brillants i amb aspecte perlat.
- Fermes amb aspecte de cicatriu; blanques, grogues o marrons.
- Escamoses, sagnants o amb crostes.

Els signes de melanoma són els següents:

Una piga que:

- Canvia de mida, forma o color.
- Té contorns o vores irregulars.
- Té més d'un color.
- És asimètrica (si es divideix la piga per la meitat, les dues meitats són diferents en mida o forma).
- Produeix picor.

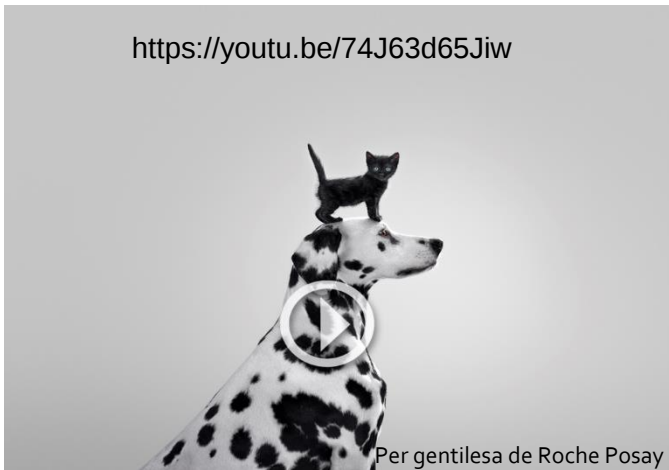
- Supura, sagna o està ulcerada (es forma un forat a la pell quan la capa superior de les cèl·lules es trenca i es pot veure el teixit sota la pell).

9. En quines parts del cos és probable que surti un càncer de pell?

El càncer de pell no melanoma es pot presentar en qualsevol part del cos, però és més comú en la pell exposada sovint a la llum solar, com la cara, el coll, les mans i els braços.

El melanoma, en els homes es troba sovint en el tronc (l'àrea del cos entre les espatlles i els malucs), al cap i al coll. En les dones, en canvi, el melanoma es forma amb major freqüència en els braços i les cames.

<https://youtu.be/74J63d65Jiw>



Per gentilesa de Roche Posay

10. Com fer-se un autoexamen de la pell?

<http://www.melanomaespana.es/respuestas/la-deteccion-temprana/>

1.Examini la seva cara, especialment el nas, llavis, boca i orelles - davantera i trasera .Utilizi un o dos miralls per obtenir una visió clara.



2. Inspeccioni acuradament el cuir cabellut, utilitzant un assecador i mirall per exposar cada secció per veure. Demaneu a un amic o familiar que us ajudi si pot.



3. Reviseu acuradament les mans, palmells de les mans i l'esquena, entre els dits i les ungles.



4. Dempeus davant d'un mirall de cos sencer, explori els braços per tots els costats. No s'oblidi de les aixelles.



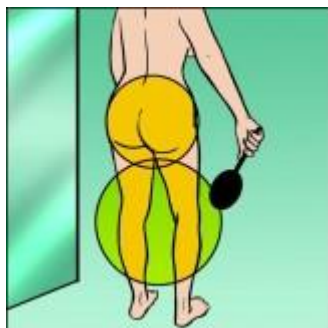
5. Revisi al coll, el pit i el tors. Les dones han d'aixecar-se els pits per veure la part de sota.



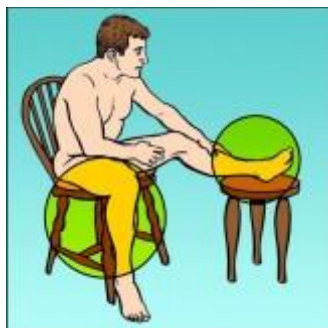
6. Amb l'esquena cap al mirall de cos sencer, utilitzeu un mirall de mà per inspeccionar la part posterior del seu coll, espatlles, esquena superior, i qualsevol part de la part posterior dels seus braços que no va poder visualitzar al pas 5.



7. Segueixi amb els dos miralls, i revisi la zona lumbar, glutis i la part posterior de les dues cames.



8. Segui, sostenint cada cama al seu torn en un banc o una cadira. Utilitzi un mirall de mà per examinar els genitals i l'àrea mucosa. Comprovi la part frontal i els laterals de les dues cames, les cuixes, els turmells, els peus, entre els dits i sota les ungles. Examineu les plantes dels peus i els talons.



11. Són segures les cabines de bronzejat?

L'exposició als raigs ultraviolats (UV) durant el bronzejat en cabina pot causar càncer de pell, inclosos el melanoma, el carcinoma basocel·lular i el carcinoma espinocel·lular. L'exposició als raigs ultraviolats també pot causar cataractes i càncers de l'ull (melanoma ocular).

L'exposició als raigs ultraviolats provinents del sol i del bronzejat en cabina es classifica com carcinògen humà per l'Agència Internacional per a la Investigació del Càncer (part de l'Organització Mundial de la Salut).

El bronzejat en cabina comporta l'exposició als raigs UV-A i UV-B, els quals danyen la pell i poden ocasionar càncer. Els llits solars són especialment perillosos per als usuaris joves; les persones que es comencen a bronzejar durant l'adolescència o en els primers anys de l'adulthood tenen un risc més gran de tenir melanoma. Això pot ser degut a un major ús del bronzejat en cabina per les persones que comencen a bronzejar-se a edats més precoces.

El bronzejat en cabina també:

- Causa envelliment prematur de la pell, com arrugues i taques de l'edat.
- Canvia la textura de la seva pell.

- Augmenta el risc de contraure malalties a l'ull.

Nombrosos estudis i metaanàlisi (un estudi de recerca que analitza dades de diversos estudis) han vinculat el bronzejat en cabina i l'aparició de càncer de pell no melanoma i de melanoma. S'ha estimat que en les dones de menys de 30 anys d'edat, les que es bronzegen en cabina tenen sis vegades més probabilitats que se'ls diagnostiqui un melanoma que aquelles que no es bronzegen en cabina; i entre les dones de 30 a 39 anys, les que es bronzegen en cabina tenen aproximadament quatre vegades més probabilitats que se'ls diagnostiqui un melanoma que aquelles que no practicaven aquest tipus de bronzejat.

A Espanya es va prohibir el bronzejat en cabina per a persones menors de 18 anys.

https://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/basic_info/indoor_tanning.htm

12. Recomanacions bàsiques per la nostra pell en vers el sol durant tot l'any i més l'estiu.?

Utilitzar un fotoprotector resulta imprescindible els 365 dies de l'any, independentment del clima que faci i el grau de bronzejat que es tingui. Els raigs UV

passen a través dels núvols i arriben fins a la pell. Els raigs UVA fins i tot travessen els vidres, arribant a la dermis, on s'acumulen els seus efectes nocius. La pell morena és la que menys pateix els efectes de la radiació a curt termini (enrogiment, inflamació) però és igual de sensible als efectes nocius a llarg termini (taques, arrugues ...). Si la pell ja està bronzejada o la persona té un fototip de pell moreno, s'ha de seguir fent servir un fotoprotector, encara que sigui amb FPS una mica més baix, però no hauria de ser inferior a 20.

A més cal tenir en compte que els vidres del cotxe i finestres protegeixen enfront de UVB però deixen passar UVA.





PACIENTS AL SERVEI DE PACIENTS

L'abril del 2004 un grup de dones, pacients i supervivents, de Molins de Rei, vam decidir constituir-nos en associació per organitzar esdeveniments que informessin sobre el càncer i la importància de la detecció precoç i donar serveis a pacients oncològics i hematològics, així com als seus familiars i cuidadors.

Va ser cap al 2010 quan gràcies al suport del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya, ens vam establir en altres municipis i altres persones (pacients o no) es van identificar amb la nostra missió unint-se a nosaltres i creant grups per donar suport a pacients amb càncer.

En el 2014, s' ens va reconèixer com entitat d' "Utilitat Pública" i en el 2017 s' ens ha atorgat el "Premi Valors" per Ràdio Molins de Rei.

Actualment estem presents a:

	BARCELONA SUD:Casal Cívica Magòria
	Badalona CAP PROGRÉS-RAVAL
	BARCELONA NORD I SANT ADRIÀ DEL BESOS -Casal Cívica Sant Adrià de Besòs
	BAIX LLOBREGAT MOLINS DE REI :Casal Cívica Riera Bonet de Molins de Rei
	VALLÈS OCCIDENTAL ASABA DEL: Casal Cívica Arraona

AJUDA'NS A CONTINUAR: COL·LABORA

Per a donatius el número de compte de la Caixa és:

IBAN ES 6621000620250200157219

També pots fer-lo en efectiu en els serveis dels Bancs de Perruques
en els Casals Cívics

Els nostres serveis són tots gratuïts per a pacients oncològics i hematològics.



Marxa Nòrdica



Banc de Perruques



Tècniques de Relaxació



Cosmètica i
Maquillatge



Bijuteria i manualitats



Musicoteràpia



Tall i confecció



Memòria

**Alguns hospitals on pots preguntar per al
Banc de Perruques i els nostres serveis de**

PICAM

Hospital Clínic.

Hospital del Mar

Hospital Sant Pau

Hospital Municipal de Badalona

Hospital Moisès Broggi

Durant i Reynals. Institut Català d'Oncologia

Can Ruti. Institut Català d'Oncologia.

Hospital de Sant Joan de Déu de Martorell.

Hospital de Mataró.

Parc Taulí de Sabadell.



Xerrades



Fires i esdeveniments



Excursions



Sortides



PICAM: Contacte: 672.021.403 – info@picam.eu. www.picam.eu