

# Set consells per no cremar-se la pell durant l'estiu

*Cada persona és un món i amb una vegada d'aplicar-se crema no n'hi ha prou*



Escampeu-vos bé la crema solar per no cremar-vos | Arxiu ND

**Estiu, sol i platja.** Tres conceptes que gairebé sempre van de la mà i que, ahora, requereixen **anar en compte**. Qui no s'ha **cremat** mai a la platja per un descuit a l'hora de posar-se la crema solar?

Com és habitual, i sobretot al començament de les vacances d'estiu, **les primeres hores de sol són clau per la nostra pell**. Fa gairebé un any que no rep tanta quantitat de **radiacions solars** durant tanta estona i **l'hem de cuidar**. I és que les **cremades solars** augmenten els **risc de desenvolupar càncer de pell**. A continuació, uns consells bàsics i senzills per aplicar-se correctament la crema solar i no cremar-se.

- 1. Cal protegir-se tots els dies.** És fonamental tenir en compte que encara que no es vegi el sol perquè el cel està ennuvolat, les radiacions travessen els núvols i ens ataquen directament la pell. Així, és imprescindible protegir-se sempre.
- 2. Preneu el sol de manera gradual.** Com dèiem, el cos i la pell no estan acostumats a rebre radiacions solars tan directament. Si ens exposem sense precaució i moltes hores de cop, podem cremar-nos i, fins i tot, patir alguna malaltia de la pell.
- 3. Apliqueu-vos un protector solar adequat per a la vostra pell.** Cada persona és un món i no tothom necessita el mateix tipus de protector, però sí que ha de ser, com a mínim, de 15 SFP.

[noticiadiari]2/222598[/noticiadiari]

**4. Compte amb les dates de caducitat.** Un protector caducat no fa l'efecte desitjat i ens podem acabar cremant igualment. Reviseu bé tots els protectors que utilitzeu habitualment perquè estiguin en les condicions adequades.

**5. Protegiu-vos abans d'anar al sol.** El protector s'ha d'aplicar abans d'anar al sol, en cas contrari no fa la funció desitjada. Per tant, penseu en aplicar-vos el protector o crema solar 20 o 30 minuts abans de l'exposició al sol.

**6. Amb una vegada no n'hi ha prou.** L'efecte de les cremes solars no és infinit. És important aplicar-se'n la quantitat adequada i diverses vegades durant el dia: cada dues hores, després de cada bany o si se sua molt.

**7. Eviteu les hores fortes.** Durant les hores centrals del dia, entre les 12 del migdia i les 4 de la tarda, la intensitat de les radiacions solars és més alta i augmenta la possibilitat de cremades. Així, eviteu estar exposats durant aquesta franja i busqueu espais amb ombra.