



**Dr. F. Codina Garcia**  
prop dels infants

## Consells de protecció solar

El sol és una font de salut. L'exposició solar és necessària per a la formació de la vitamina D. La vitamina D facilita l'absorció del calci dels ossos, evitant el raquitisme. Pot ajudar a ,a més a més a millorar algunes dolències de la pell com ara la psoriasi o l'acne.

Però una exposició excessiva provoca eritema solar (cremada) i a la llarga envelliment de la pell, lesions cutànies i fins i tot càncer.

Recordi:

- Els nens, especialment els més petits, no s'han d'exposar directament al sol. Hem d'evitar doncs les hores de màxima radiació entre les 12 – 16 hores.
- Tot i que estigui emboirat a l'estiu els nens han d'anar amb para-sol, roba de cotó i gorra.
- A més a més una crema foto-protectora resistent a l'aigua que s'ha d'aplicar 30 minuts abans de l'exposició i s'ha de renovar cada 3 – 4 hores.
- Els foto-protectors són una forma segura de prendre el sol, no una manera de perllongar l'exposició al sol.
- NO descuidar-se d'oferir aigua.
- Després de l'exposició al sol cal una bona hidratació de la pell.
- Recordi que alguns medicaments són fotosensibles, és a dir, que poden fer algun tipus de reacció si el pacient s'exposa al sol. Consulti al vostre metge si el nen prenen medicació.