

# Protecció de la pell del nen a l'estiu

## Capio Hospital General de Catalunya



Encara està molt estesa la idea que una pell bronzejada és signe de salut i d'estatus social. D'aquesta creença no se n'escapen ni els infants. Des de fa més de 10 anys es fan campanyes per a advertir la població sobre els riscos de l'excés d'exposició al sol, però la conscienciació i la posada en pràctica de les precaucions són encara insuficients.

Hem de tenir en compte que una exposició excessiva al sol en l'edat infantil és la causa principal de les lesions canceroses de la pell i dels melanomes que apareixeran en l'edat adulta. També és la causa de l'envelliment cutani prematur que es manifesta en forma de taques fosques i arrugues excessives per a l'edat de la persona.

Després d'aquesta introducció que algú pot considerar alarmista, encara que és absolutament real, es poden donar una sèrie de pautes per a gaudir de l'aire lliure i de l'exposició al sol sense patir tots aquests riscos.

**En primer lloc, tindrem en compte l'edat de l'infant: FINS L'ANY DE VIDA NO ES RECOMANA L'EXPOSICIÓ DIRECTA AL SOL.** La pell encara és massa vulnerable i és fàcil que pugui patir cremades. Els ulls també es poden veure afectats. Si portem el bebè a passejar, haurem d'evitar les hores de forta insolació (de les 11 del matí a les 4 de la tarda). En lloc d'utilitzar un producte fotoprotector, és millor **VESTIR EL NEN AMB ROBA DE COTÓ BLANCA O DE COLORS CLARS I, SOBRETOT, POSAR-LI UNA GORRA AMB VISERA. PENSEU EN LA PROTECCIÓ DELS ULLS.** A les òptiques trobareu ulleres de sol adients.

A partir de l'any de vida, el nen es pot exposar al sol, però **CAL EVITAR L'HORARI DE RISC DE CREMADES SOLARS: DE LES 12 DEL MATÍ A LES 4 DE LA TARDA.**

Utilitzarem tots els mitjans perquè l'infant no pateixi cremades. Si la pell es posa vermella, això indica que ha rebut massa sol.

Triarem la potència del protector solar en funció del tipus de pell del nen. Actualment, el protector mínim és el 15, recomanable per a nens de pell fosca que no es cremen fàcilment. Per a la resta d'infants s'utilitzarà un protector més alt. Si tenim dubtes, és recomanable emprar els de més potència: 50+. És millor triar-los en crema o loció.

El protector s'ha d'aplicar mitja hora abans d'exposar-se al sol i repetir l'aplicació cada dues hores, o abans si l'infant es mulla o s'embruta amb sorra o terra. Cal insistir en la conveniència d'utilitzar ulleres de sol. Un mètode molt eficaç de fotoprotecció, vàlid per a qualsevol edat, és la utilització de roba blanca o clara de cotó. Malgrat la utilització de mesures de protecció solar, veurem que l'infant es va bronzejant sense patir cremades.

Sempre que el nen faci una activitat diürna, caldria aplicar-li **PROTECTOR SOLAR A LA CARA, ALS PAVELLONS DE LES ORELLES I, SOBRETOT, A LA SEVA PART POSTERIOR I AL CLATELL.**

L'aparició de taques blanques a la cara a partir de les últimes setmanes de primavera és conseqüència d'un excés de sol, no d'infecció per fongs. A partir de la primera quinzena del mes d'abril, caldria utilitzar fotoprotector per a la cara si el nen fa una activitat a l'aire lliure en hores de sol per evitar, tant com es pugui, l'aparició d'aquestes taques.

En la majoria d'infants, l'aparició de taques blanques que afecten sobretot a la cara, és més freqüent a finals d'estiu i denoten un excés de sol. Cal hidratar molt, tenir paciència i aplicar fotoprotecció a la cara abans de l'estiu. Si la protecció solar és efectiva, la pell no es posa vermella i no és necessari utilitzar crema postsolar.



Tant sols dutxarem el nen amb **AIGUA I SABÓ PER AL COS I XAMPÚ PER AL CABELL**, sobretot si ha anat a la piscina. Posteriorment, podem aplicar una crema hidratant.

Si va a la piscina, és prioritària la utilització de xanquetes o, millor encara, de mitjons de goma que s'adaptin totalment al peu i eviten els contagis, els fongs i les berrugues. Si l'infant sua molt, convindria dutxar-lo una o fins i tot dues vegades al dia, sempre amb aigua i una mica de sabó, aplicant posteriorment una loció corporal hidratant, i millor si aquesta conté talc.

Els protectors impermeables dels matalassos fan suar molt i poden produir petits granets vermells, sobretot pel tronc, es tracta de la **SUDAMINA**. De vegades s'infecten i es transformen en fol·liculitis, amb el típic granet vermell centrat per un punt blanc-groc.

**Cal evitar la utilització de colònies abans d'exposar-se al sol: poden produir al·lèrgies i taques a la pell. És molt important evitar fer esport durant les hores de màxima insolació.**

**Cal pensar en beure líquid suficient per evitar la deshidratació. Si l'infant és petit, li oferirem aigua cada hora.**

La millor manera d'hidratar-se és beure aigua. Molt sovint es cau en el parany de substituir-la per suc de fruita envasats que aporten un excés de sucres i poden contribuir a l'obesitat.

**Demana cita mèdica online**  
**www.capiosanidad.es**



**902 53 33 33** informació i citacions  
Calle Pedro i Pons 1, 08195 Sant Cugat del Valles

Dr. Félix Muñoz Llama,  
Cap de Pediatria  
Capio Hospital General de Catalunya