

■ Comunicat de premsa ■

L'exposició gradual al sol és encara més rellevant aquest any degut al confinament

- **L'atenció primària de la Metropolitana Nord vol fer una crida a la ciutadania per recordar la importància de començar a prendre el sol progressivament i d'utilitzar protecció solar**
- **L'autoexploració de la pell, clau per la detecció precoç de càncer de pell**

El proper 13 de juny es celebra el [Dia Europeu de la Prevenció del Càncer de Pell](#) i l'Atenció Primària de la Metropolitana Nord es vol sumar a aquesta commemoració recordant alguns consells, amb l'objectiu de sensibilitzar la ciutadania sobre la importància de la prevenció i el diagnòstic precoç d'aquesta malaltia.

Aquest any, a més, a causa de la situació provocada per la COVID-19, l'exposició al sol no es farà com habitualment. Per això, els professionals de l'Atenció Primària de la Metropolitana Nord coincideixen en incidir en el fet que l'exposició al sol s'ha de fer de forma progressiva i que cal evitar les hores compreses entre les 12 i les 16h, quan la radiació arriba amb la màxima intensitat.

Especialment aquest any, la pell no ha pogut adaptar-se de forma natural com acostuma a fer els mesos previs a l'estiu, degut al confinament. Això la fa encara més vulnerable i susceptible a patir cremades, fet que augmenta el risc de desenvolupar càncer de pell.

Aquest aspecte, juntament amb l'aplicació freqüent de protectors solars, és clau per la prevenció del càncer de pell, ja que l'exposició excessiva a la radiació ultraviolada és el factor de risc més important de patir-lo.

A més, cal tenir en compte que els efectes de les radiacions ultraviolades s'acumulen al llarg de la vida, tot i l'aplicació de fotoprotectors, cosa que també fa augmentar la predisposició a patir aquesta malaltia. De fet, l'evidència científica revela que més del 80% dels casos de càncer de pell es podrien prevenir si s'evitessin l'exposició intensa al sol i les cremades solars, especialment durant la infància i l'adolescència.

Protegir-se del sol i del coronavirus

Des de l'atenció primària es recorda que els para-sols ajuden a evitar l'exposició solar directa, així com l'ús d'ulleres de sol i barret. Durant els últims anys també s'ha estès l'ús de roba especialitzada que suma protecció davant dels rajos ultraviolats.

Els protectors solars són un altre *imprescindible*. S'ha d'utilitzar un factor de protecció adequat per cada tipus de pell, aplicar-los 20 o 30 minuts abans de l'exposició al sol i després de cada bany o si es sua molt.

Aquest any, caldrà integrar en aquestes rutines l'ús de mascaretes, la higiene de mans i la distància social de seguretat. Es recomana tenir especial cura de les mascaretes, per evitar que estiguin en contacte amb la humitat i poder utilitzar-les posteriorment. Preferiblement s'han de guardar en un embalatge de paper i, després, en algun embolcall impermeable.

La regla de l'AVCD

L'autoexploració és una pràctica clau a l'hora de poder detectar precoçment molts tipus de malalties, també el càncer de pell. Per fer-la, pot resultar útil aplicar l'anomenada regla de l'AVCD, que ajuda a recordar a què hem d'estar atents quan explorem les taques i pigues que tenim de forma natural a la pell.

“A” d'asimetria, “V” de vores, “C” de color i “D” de diàmetre. Les lesions premalignes o malignes solen complir una sèrie de característiques com no ser simètriques, tenir vores irregulars, presentar més d'un color i que es barregin de forma irregular, i tenir un diàmetre que vagi augmentant (les lesions amb més de mig centímetre tenen més risc de desenvolupar un melanoma).

En cas d'identificar alguna piga o taca amb aquestes característiques o una nova lesió, cal contactar amb els professionals d'atenció primària pels canals habituals.

Podeu consultar Canal Salut per ampliar la informació sobre [protecció solar](#).

12/06/2020

A l'àrea Metropolitana Nord de Barcelona, l'Institut Català de la Salut (ICS) gestiona els dispositius d'atenció primària de les comarques del Barcelonès Nord, el Maresme, el Vallès Occidental i el Vallès Oriental. En aquestes comarques, els serveis de l'ICS ofereixen assistència a més d'1.4000.000 persones pertanyents a 70 municipis. Els professionals que hi treballen formen un total de 64 equips d'atenció primària i 37 unitats assistencials de suport, i estan repartits en 107 centres de salut.

Trobareu més informació a: <http://primaria.icsmetropolitanord.cat>