**La platja**

La moda del bany al mar va ser importada d’Anglaterra i França a mitjans del segle XIX, on era molt popular entre les classes aristòcrates, ja que els metges de l’època recuperant la tradició de les antigues civilitzacions egípcia, grega i romana hi atribuïen múltiples virtuts terapèutiques associades.

No va ser però fins a finals de la primera Guerra Mundial que aquesta pràctica es va generalitzar i no tan sols en atenció a les seves virtuts curatives, sinó també com a font de relaxació i descans.

La platja ens ofereix tres elements diferenciats, el sol, l’aigua i la sorra, dels quals és important conèixer-ne les virtuts, però també com fer-ne un bon ús per evitar riscos per a la nostra salut.

## Què puc fer per prevenir els riscos solars?

* **No exposar al sol directe els menors de 6 mesos**  
  Els més menuts per les seves característiques fisiològiques, pell més fina, incapacitat de termoregulació pel mecanisme del suor, ossos de la volta cranial més prims, són més vulnerables als efectes directes dels rajos solars, per tant, no s´hi ha d´exposar sota cap concepte, ja que en aquests no es poden utilitzar els protectors solars per la immaduresa de la seva pell.
* **Evitar exposicions solars de llarga durada**   
  Les radiacions tenen un efecte acumulatiu sobre l´organisme, per tant, cal controlar el temps de d´exposició.  
  La durada de l´exposició solar vindrà també determinada pel tipus de pell:
* **Utilitzar crema de protecció solar**  
  Per tal de poder gaudir de la platja, el millor és utilitzar protecció solar que caldrà posar-se abans de l´inici de l´exposició, fins i tot en dies ennuvolats, ja que els raigs UVa penetren igualment.
* **Evitar les hores de màxima radiació de 12 a 16**   
  Ja que la posició vertical dels raigs solars augmenta la capacitat de penetració de les radiacions ultraviolades a l´organisme, per tant, la seva capacitat de produir danys.
* **No fer exercici intens**  
  L´exercici intens comporta la pèrdua de líquids per sudoració i més si es produeix sota condicions de màxima radiació solar, per aquest motiu la realització d´exercici molt intents pot comportar un risc molt elevat de patir qualsevol dels problemes derivats de l´exposició solar sense cura, i molt especialment de la manifestació més greu que és el cop de calor.
* **Beure líquids**   
  Cal beure més líquid del que es perd per mantenir l´equilibri, més en situacions d´exposició solar i en realitzar exercici, ni que sigui moderat. A l´època estival s´aconsella una ingesta hídrica de 2 litres diaris.  
  Pot ser adequat si es practica esport, beure líquids amb suplements de minerals i electròlits, per suplir la pèrdua que se´n produeix amb la suor.
* **Banyar-se**  
  Per tal de refrescar la pell el bany pot ser una bona solució, tot i que no cal oblidar que l´efecte de penetració a l´organisme dels rajos ultraviolats no es modifica dins de l´aigua.

## Com actuen els factors de protecció solar (SPF)?

Hi ha dos mecanismes d´actuació, els que absorbeixen el rajos ultraviolats, i les que els repelen.  
Segons el tipus de pell caldrà recomanar un protector més o menys potent, que s´haurà d´aplicar per totes les parts del cos que quedaran exposades al sol, seguint unes pautes determinades:

1. Posar-se la protecció 20 minuts abans de l´exposició solar.
2. Repetir l´aplicació 20-30 minuts després i seguir fent-ho cada 2 hores.
3. Aplicar novament protecció al sortir de l´aigua, tot i que hi ha productes que són resistents a l´aigua, no ho són en un 100%, per això és més adequat tornar a aplicar.
4. No eixugar el cos fregant-lo amb la tovallola, ja que s´emportarà la protecció i caldrà tornar a aplicar-la.

Font: Web de la Diputació de Barcelona