



# La scheda salute

## l'eritema solare



**Troppo esposta ai raggi UVB e protetta in modo inadeguato, la pelle si scotta. Ecco come proteggersi dai danni del sole.**

### Come reagisce il corpo

Esposizione prolungata al sole, fototipo (colore della pelle), radiazioni solari, aria secca, stagionalità, altitudine o, addirittura, il riflesso dell'acqua o della neve, senza dimenticare l'assunzione di determinati farmaci fotosensibilizzanti, sono tra i fattori sul banco degli accusati in fatto di eritema solare. Arrossata, calda, dolorante, la pelle è gonfia e prude. Talvolta compaiono anche delle vesciche che tradiscono una scottatura profonda della pelle (ustione di secondo grado).

L'infiammazione, che appare nelle 48 ore successive all'esposizione, scompare in linea di massima dopo due o tre giorni. La pelle brucia. Se la scottatura è profonda, possono formarsi delle macchie che scompaiono lentamente.

È bene sapere che gli eritemi solari accelerano l'invecchiamento cutaneo - con l'aggiunta di rughe e rughetta - così come la comparsa di macchie più chiare rispetto all'abbronzatura o più scure dell'incarnato naturale. E, cosa assai più grave, le ustioni cutanee ripetute sono dei potenziali fattori scatenanti del cancro della pelle. Nel bambino, è sufficiente un'ustione cutanea del 10% per mettere a rischio la sua vita. Senza contare che l'esposizione solare in giovane età gioca un ruolo fondamentale nello sviluppo del melanoma maligno in età adulta. Ricordiamo che la Svizzera è ai primi posti tra i Paesi più colpiti.

### Cosa potete fare

- Puntate sulla prevenzione: applicate una crema solare contro i raggi UVA e UVB, con il massimo indice di protezione, e ripetete regolarmente l'applicazione anche dopo il bagno.
- Evitate le esposizioni prolungate e non esponetevi tra le 11 e le 15: prendete il sole gradualmente e idratatevi!
- Se questi consigli valgono per tutti, i bambini devono assolutamente essere protetti dai raggi del sole: abiti coprenti, occhiali, cappello, crema solare per bambini...
- In caso di eritema solare, evitate di esporvi al sole. Per calmare il bruciore della pelle, applicate un gel o un'emulsione specifici. Può essere utile anche una compressa umida e fredda.
- Dopo ogni esposizione ai raggi UV, applicate un prodotto doposole per idratare gli strati superficiali della pelle e rafforzare la protezione cellulare contro i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cutaneo.

### Il consiglioplus

Attenzione, un eritema solare (o colpo di sole) può essere accompagnato da un'insolazione (o colpo di calore). Il corpo si disidrata e compaiono mal di testa, nausea e altri sintomi. Portate immediatamente all'ombra la persona colpita, rinfrescatela e datele da bere con regolarità. Se non si interviene rapidamente, un colpo di calore può essere mortale. Chiamate l'emergenza sanitaria (144 per la Svizzera) o rivolgetevi a un medico.

Da leggere: la nostra scheda salute n.17 «Il colpo di calore».

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio!

Consultare [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus

