

la farmaciola

Es un pèl difícil ser categòric i assegurar si el sol fa bé o fa mal, si és bo o dolent, però tanmateix també és fàcil aclarir la qüestió.

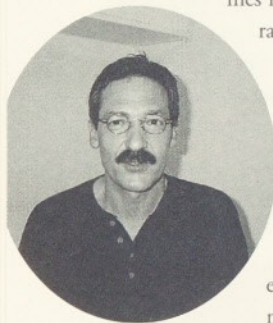
Sense sol i sense la seva influència sobre la natura, no existirien ni la vida animal ni la vegetal. Com a font de vida, per l'emissió de la seva llum, el sol es pot considerar l'astre rei. Participa en mil-i-una funcions positives: activació en el procés d'oxigenació, en la síntesi de la vitamina D, en la funció clorofíllica de les plantes,...

El sol emet raigs ultraviolats (UV) de diferents tipus, anomenats UVA, UVB i UVC, a més d'infraroigs (IR) i altres radiacions ionitzants.

Els raigs ultraviolats A i B (UVA i UVB) són les radiacions lluminoses que emet el sol i que ens arriben més intensament després d'haver travessat l'atmosfera terrestre, on es debiliten per un procés d'absorció i dispersió, i perden així la força i la intensitat perilloses per a nosaltres. Malgrat tot, la pell humana, en els seus diversos fototips, no està del tot preparada per absorbir-los sense patir un procés d'agressió progressivament acumulatiu, i que tard o d'hora ens passarà factura en forma de lesions diverses: taques senils, lentígens, arrugues, elastosi cutània, lesions precanceroses —com queratomes—, i canceroses com —epiteliomes basocel·lulars i carcinomes escamosos— i fins i tot afavorint l'aparició de melanomes malignes, en persones predisposades per idiosincràsia, o per l'activació que el sol provoca als nevus cel·lulars.

Com veiem, l'home envelleix per mecanismes fisiològics i per accions de les radiacions UVA2, UVB i UR emeses pel sol. (També els passa igual a les dones).

Els raigs UV, dividits en UVA -320 a 400 nm- (UVA1 -340 a 400 nm- i UVA2 -320 a 400 nm-) i UVB -290 a 320 nm-, són els responsables dels fenòmens que es donen damunt la pell humana.



Dr. Francesc Oliveras

Els UVA i els UVB

Els UVA presenten un avantatge envers els UVB: tenen una energia fototònica netament inferior, la qual cosa fa que els seus efectes negatius siguin menys greus, tot i que tenen un potencial de penetració fins a la dermis, a diferència dels UVB, que se situen a l'epidermis.

L'eritema que provoquen els UVA és inferior al dels UVB, però en canvi els UVA par-

Savis consells davant el sol

ticipen en l'envelliment, en la formació d'arrugues, en reaccions de fotoal·lèrgia, i desencadenen l'activació de fotodermatosi, com el lupus discoide, les porfiries, la rosàcia,...

Els UVB provoquen eritemes intensos, cremades, inflamació de la pell amb dolor i pruija. També s'hi afegeix l'efecte negatiu sobre l'ADN dels nuclis cel·lulars i el seu potencial carcinogenèsic creix quan s'hi sumen els efectes dels UVA2, i si, a més, els mecanismes d'autoreparació i de defensa estan constantment sotmesos a tal agressivitat.

Tenint en compte el tipus o el fototip cutani, es pot classificar l'individu segons una escala: TIPUS I, II, III i IV, depenent cadascun de la coloració de la pell; així, doncs, classificarem un individu de pell blanca, cabells clars o rossos i ulls blaus en el TIPUS I; aquests són els més delicats davant les radiacions solars i en els quals s'evidencia el mal més ràpidament i d'una manera més marcada. Els del tipus II, III, ... són, doncs, els de cabells castanys, ulls foscos..., els dels cabells negres, pell morena, etc.

Protecció segons el tipus de pell

Atès tot això, i depenent del lloc en relació longitud/latitud on es viu, s'haurà de prendre un nombre de mesures determinat -que es poden dir vitals- perquè el sol sigui per a l'home un somni, i no un malson.

Cadascun de nosaltres s'haurà de protegir d'acord amb el seu tipus de pell, la seva feina, les seves activitats lúdiques, la seva edat, el seu sexe, i també segons les malalties que pateixi, la medicació que prengui...

La protecció pot ser adequada seleccionant el tipus de roba que es porti per a l'ocasió (barret, gorra, samarreta, ulleres, etc.), seleccionant l'horari d'exposició al sol. Cal evitar el migdia, de les 11 fins a les 15, sobretot la matinada i les persones dels I i II, que mai no poden quedar morenes i sempre es cremen.

S'ha d'hidratar el cos amb una ingesta abundant de líquids, sèrums i fruites.

Però el que cal per damunt de tot és usar un fotoprotector solar adient per a cada ocasió i per a cada tipus de pell, per poder així gaudir d'una exposició al sol sense perill de patir un eritema solar.

L'índex de protecció adequat se selecciona tenint en compte el FPS (factor de protecció solar), el qual indica el temps que es pot fruit d'una exposició sense perill de desencadenar l'eritema o la cremada.

De tot això en parlarem una altra vegada, si us sembla.

Dr. Francesc Oliveras

Entrevista amb els responsables de l'UCI

Tal com dèiem a l'article de portada d'aquest de Bat a Bat, la nova Unitat de Cures Intensives (UCI) de l'Hospital de Granollers es va posar en marxa el passat 26 de juny. És el moment de que el Dr. Salvador Armengol, director del Servei de Medicina Intensiva, i la Manoli Macarro, cap d'Infermeria, ens parlin de l'experiència de posar en marxa un servei esperat durant tant de temps al nostre Hospital.

Quina ha estat la vostra trajectòria professional?

Manoli Macarro. - Vaig fer infermeria per casualitat, ja que en realitat volia fer bioquímica genètica. Vaig estudiar a l'escola de Santa Madrona pel seu prestigi i en guardo molt bons records.

Acabats els estudis, vaig començar a treballar a l'Aliança i vaig passar per diferents serveis: traumatologia, medicina, urologia i quiròfans. Més tard vaig participar en la posada en marxa del Servei d'UCI i vaig estar-hi treballant durant 6 anys. Al mateix temps vaig fer els postgraus de medicina intensiva i d'àrea quirúrgica perquè pensava que havia de completar la meua formació d'infermera. Jo crec -i ho tinc molt clar- que la gent aprèn amb la pràctica, però que és molt

••• 10 de curtes •••

• Manuela Macarro •

Quin tipus de música t'agrada?

De tot tipus. M'encanta la música i, a més, m'anima molt.

Quina és la pel·lícula de la teua vida?

"La estratègia del caracol" i també "Mujeres al borde de un ataque de nervios".

Quin és el darrer llibre que has llegit?

"Diario de un jubilado", de Miguel Delibes.

Quin és el teu plat favorit?

La paella de marisc i la "fideuà".

Practiques cap esport?

No.

Què o qui t'emportaries a una illa deserta?

Música, paper i colors per dibuixar i un home que m'estimi.

Quines afeccions tens?

Escollar música, cantar, dibuixar, conversar i anar al teatre.

Quin és el teu color preferit?

El blau marí.

Quin és el teu signe del zodíac?

Verge.

Digues una il·lusió, un somni.

Ser feliç.