

Estratexias comunitarias para previr o dano solar

Tempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Pasar tempo ao aire libre, o cal é máis propicio no verán, achega moitos beneficios para a saúde, como son a mellora do benestar xeral, a promoción da actividade física, a mellora da saúde mental e a redución do estrés. A pesar diso, a exposición solar intensa aos raios ultravioletas (UV) do sol pode causar danos na pel.

Estratexias a nivel comunitario para previr o cancro de pel.

As comunidades poden axudar a protexer os residentes e crear unha contorna segura e saudable ao garantir o acceso a lugares con sombra e a protector solar.

Algúns exemplos de estratexias de protección solar baseadas na evidencia que se empregaron con éxito inclúen:

- **Ampliar a área de sombra por árbores na comunidade.**

As árbores poden bloquear os raios ultravioletas do sol e actúan como unha barreira natural, o cal reduce o risco de cancro de pel.

Este tipo de medidas pódese facer creando códigos de edificación e ordenanzas de zonificación específicas.

- **Aumentar a dispoñibilidade de estruturas de sombra construídas para resgardarse do sol.**

Isto podería incluír sombra para as paradas de autobuses, os parques de xogos, as piscinas e outros espazos recreativos que usa a comunidade. As estruturas de sombra permiten que as persoas disfruten dos beneficios de estar ao aire libre mentres se protexen dos raios ultravioletas.

Un bo exemplo son tamén os parques infantís con velas de sombra.

- **Aumentar o acceso aos protectores solares.**

Mediante a instalación e mantemento de dispensadores de protector solar gratuito en espazos comunitarios ao aire libre permitimos que as persoas leven e se apliquen protector solar en distintos lugares como a escola, o parque ou as praias.

Un exemplo de boa práctica comunitaria en referencia á protección solar é a iniciativa que se está a levar a cabo no programa **“Frena o sol: frena o Lupus”**, do que forman parte as farmacias da Coruña e que inclúe descontos de ata do 50% na compra de fotoprotectores solares en pacientes diagnosticados de dita enfermidade que formen parte da Asociación Galega de Lupus.

Exposición á radiación UV durante a infancia e a adolescencia

Sabemos que a exposición solar na infancia e adolescencia e a aparición dunha ou máis queimaduras solares (un indicador de exposición intensa á radiación UV) poden aumentar o risco de padecer carcinoma basocelular, espinocelular ou melanoma na idade adulta.

A infancia é o período con maior posibilidade de aparición de lunares, factor que se considera de risco para o cancro de pel.

Por tanto, promover a protección solar na idade escolar resulta claramente beneficioso. Os cambios de condutas pódense lograr a través das leccións nas aulas, así como mediante políticas e prácticas escolares relacionadas coas actividades ao aire libre.

As escolas poden constituír un exemplo importante para os/as estudantes, as familias e a comunidade en xeral a través da promoción da protección solar.

As contornas nos que vivimos, crecemos e traballamos condicionan o tempo de exposición ao sol, os hábitos de prevención e o acceso a medidas de fotoprotección. Ningunha estratexia illada pode resolver o problema. Os centros escolares poden realizar unha variedade de actividades para previr o cancro de pel.

Contorna Universitaria

As universidades poden crear ambientes que apoien e fomenten a prevención do cancro de pel considerando isto unha prioridade:

- Fomentar a programación de actividades ao aire libre durante horas nas cales o sol non estea na súa máxima intensidade, sempre que sexa posible.

- Modificar os códigos de construción de edificacións para aumentar a cobertura das áreas con sombra en instalacións exteriores que se utilizan frecuentemente. Identificar oportunidades para ampliar ou crear novas áreas con sombra.

- Fomentar ou requirir que os/as estudantes usen roupa, chapeus e lentes de protección.

- Establecer rutinas para a aplicación de cremas de protección solar antes de saír fóra das aulas.

- Apoiar as actividades de educación en saúde necesarias para a prevención do cancro de pel.

Contorna Laboral

Nas contornas laborais, especialmente naquelas actividades desenvolvidas no exterior, é fundamental implantar medidas preventivas como a organización de horarios que eviten as horas de máxima radiación solar, a provisión de equipos de protección individual (chapeus, lentes de sol e roupa adecuada) e a formación específica dos traballadores sobre os riscos asociados á exposición solar.

Aproveitar as avaliacións médicas para educar aos/as traballadores/as sobre a prevención do cancro de pel. Avaliar as condutas de exposición ao sol do paciente e reforzar hábitos de protección solar.

Desenvolvemento urbanístico

Proporcionar e manter contornas físicas e sociais que fomenten a protección solar e sexan afíns á adquisición doutros hábitos saudables.

Empregar recursos visuais e auditivos para fomentar entre a poboación a adopción de medidas de protección solar.

A planificación urbanística pode favorecer a saúde pública mediante o deseño de cidades máis saudables. A creación de zonas verdes, a instalación de estruturas de sombra en espazos públicos e a adecuada distribución do arboredo urbano permiten reducir a exposición solar da poboación e mellorar o confort térmico.

Contorna sociosanitaria

O ámbito sociosanitario ten unha función clave na prevención primaria a través da educación para a saúde, o asesoramento individualizado e a detección precoz de lesións cutáneas. Os profesionais sanitarios poden promover condutas protectoras e concienciar a cidadanía sobre a

importancia da fotoprotección diaria.

Desenvolver directrices para a asignación de recursos sobre a prevención do cancro de pel como por exemplo traballar con socios da comunidade para facilitar a distribución de filtros de protección solar gratuítos ou a prezos reducidos.

Incluír a prevención integral do cancro de pel nas actividades de desenvolvemento profesional sanitario.

