

## Da notare

La quantità di raggi UV del sole che ci raggiunge dipende dall'ora del giorno, dalla stagione, dalla latitudine e dall'altitudine. Aumenta con la riflessione (superficie dell'acqua, sabbia, neve/ghiaccio) e può essere rilevante anche in condizioni di nuvolosità. L'esposizione ai raggi UV nei tropici è generalmente più elevata a causa della latitudine.

Le scottature solari sono particolarmente pericolose per i bambini e per le persone con pelle sensibile. In generale, tutti sono affetti da questo problema, anche le persone con la pelle scura (ad esempio, i danni agli occhi indotti dal sole!).

L'esposizione ripetuta ai raggi UVB e UVA danneggia la pelle, gli occhi e il sistema immunitario (ad esempio, l'Herpes simplex ricorrente attivato dai raggi UV) e a lungo termine può portare all'invecchiamento prematuro della pelle, al cancro della pelle e alla cataratta.

Gli effetti a corto termine più noti sono le scottature, i colpi di sole e l'allergia al sole:

- **Scottature solari:** arrossamento, rigonfiamento, dolore e formazione di vesciche sulla pelle
- **Colpo di sole:** mal di testa, nausea, disidratazione (il colpo di sole influisce sulla capacità del corpo di raffreddarsi alla temperatura normale). Vedere anche la scheda informativa "Condizioni associate al caldo"
- **Allergia al sole:** brufoli pruriginosi da 24 a 48 ore dopo l'esposizione

Le lesioni cutanee indotte dal sole possono essere potenziate o scatenate dall'applicazione o dal contatto con sostanze naturali o chimiche sulla pelle (ad esempio, olio di limone, alcune piante) o da farmaci, compresi gli antibiotici (ad esempio, la doxiciclina).

## Prevenzione

- Evitare il sole soprattutto dalle 10.00 alle 16.00, cercare l'ombra!
- Abbigliamento: camicie e pantaloni a maniche lunghe, indumenti che proteggono dai raggi UV (ad esempio, costumi da bagno), cappelli con tesa (per includere collo, naso e orecchie).
- Indossare occhiali da sole con lenti che proteggono dai raggi UV.
- Indossare creme solari etichettate "ad ampio spettro", "blocchi solari" o "UVA/UVB con fattore di protezione solare (SPF) di 30 o superiore". Applicare la protezione solare prima dell'esposizione e ripeterla regolarmente durante il giorno per mantenere la protezione, in particolare se si suda o si nuota.
- I prodotti autoabbronzanti e l'abbronzatura pre-viaggio non sono raccomandati. Non assicurano nessuna o minima protezione solare e possono addirittura essere dannosi.

## Trattamento

- Trattamento delle scottature solari: controllo dei sintomi, priorità alla limitazione di ulteriori esposizioni!
- **Scottature solari lievi:** compresse fresche, gel topici a base di aloe e calamina topica.
- **Bruciature solari gravi e sintomi legati al caldo:** reidratazione + vedere la scheda informativa "Condizioni associate al caldo".