



La scheda salute

il bebè al sole



Al mare, in montagna o in campagna, il bebè deve essere protetto dal sole dalla testa ai piedi! Le buone abitudini da adottare sin dalla nascita.

Come reagisce il corpo

Le regole dettate dall'Ufficio federale della salute pubblica (UFSP) sono chiare: niente esposizione prima dei 2 anni d'età! Infatti, la pelle dei bambini, fragile e immatura, è particolarmente sensibile ai raggi UV (ultravioletti). Quando non è sufficientemente protetta - i raggi UV passano anche attraverso le nuvole - la pelle si infiamma. Arrossata e dolente al tatto, si copre talvolta di vescicole e bolle. Attenzione, un colpo di sole può essere fatale per un bambino: in questo caso rivolgetevi immediatamente a un medico.

Cosa possiamo cambiare

I colpi di sole non rappresentano l'unico fattore di rischio di contrarre tumori della pelle, ma sono il solo su cui possiamo influire con il nostro comportamento. I fattori di rischio sono legati ai precedenti familiari di un individuo, al numero e al tipo di nei cutanei, al tipo di pelle e, infine, al suo comportamento al sole. Uno studio recente dimostra, tuttavia, che il pericolo proviene soprattutto dai colpi di sole intensi che causano bolle e vescicole. In compenso, gli effetti nefasti dell'esposizione ai raggi UV con il tempo si sommano: è perciò indispensabile acquisire consapevolezza dei rischi a lungo termine e ridurre l'esposizione al sole.

Cosa potete fare

- **Evitate** con ogni mezzo di esporre il bambino al sole, tenetelo all'ombra e proteggetelo con indumenti coprenti (anti-UV se possibile) e un cappello.
- **Applicate** una crema solare specifica per la pelle dei bambini sulle parti non coperte (viso, orecchie, mani, piedi). Chiedete consiglio al vostro farmacista.
- **Anche gli occhi:** fino ai 12 anni, il cristallino non è completamente formato e lascia passare circa il 75% dei raggi UV. Proteggete gli occhi del vostro bambino con occhiali certificati CE con grado di protezione da 0 a 4, secondo la regolamentazione europea.
- **Da leggere:** «Protezione solare», opuscolo edito dalla Lega svizzera contro il cancro, www.legacancro.ch (vedere shop). Pratico opuscolo dell'UFSP «Protezione antisolare per lattanti e bambini», www.uv-index.ch.

Il consiglioplus

Attenzione al colpo di calore: nei piccolissimi può sopraggiungere molto rapidamente e a volte con conseguenze letali. Un bebè non è in grado di chiedere da bere se ha sete: dategli regolarmente un po' d'acqua. Se nonostante ogni precauzione, il vostro bambino manifesta dei sintomi di insolazione (vomito, apatia, polso accelerato...), chiamate il servizio di emergenza. Mentre aspettate, sistemate il bambino in un posto fresco, dategli da bere e applicategli sulla testa un panno fresco e umido.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

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

