

Consigli importanti per una corretta protezione solare



Non importa che si tratti di una giornata in spiaggia, dei lavori in giardino o di un pomeriggio al parco giochi: la tua pelle e quella dei tuoi bambini meritano di essere protette a dovere dai danni provocati dai raggi UV. Qui trovi una breve panoramica di tutte le precauzioni che puoi adottare per evitare inutili danni alla salute e goderti a pieno i benefici del sole.

Come trovare la giusta crema solare?

Per proteggerti dal sole, prima di acquistare una crema solare fai attenzione a questi dettagli:

- Le creme solari per gli adulti dovrebbero avere almeno SPF 20 e per i bambini almeno SPF 30.
- A seconda del tipo di pelle e dell'indice UV del luogo in cui ci si trova, può essere consigliabile un fattore di protezione solare più alto.
- Applica la crema solare anche all'ombra e sotto i vestiti.
- Scegli una crema solare dermatologicamente testata che protegga anche dai raggi UV-A.
- Nelle regioni particolarmente soleggiate, in montagna, in riva al mare e sulla neve, è necessario un fattore di protezione solare più elevato (SPF 50+).

Come applicare la crema solare?

La crema solare può fornire una protezione efficace solo se applicata correttamente:

- Applica la crema solare circa 20-30 minuti prima di uscire al sole.
- Utilizza una quantità sufficiente di crema solare: sono necessari circa 2 milligrammi per centimetro quadrato di pelle per garantire un'adeguata protezione dai raggi UV.

Regola indicativa: usa circa 1 cucchiaino di crema solare per il viso e il collo, circa 4 cucchiaini per tutto il corpo.

- Riapplica la crema solare almeno ogni 2 ore. Applicala nuovamente anche dopo aver fatto il bagno ed esserti asciugato/a.
- Quando si applica la crema solare, non dimenticare le parti più esposte (ad es. naso, orecchie, fronte, collo, spalle, dorso delle mani e dei piedi) e quelle difficili da raggiungere (ad es. schiena, dorso delle braccia e gambe).

Come proteggersi dal sole in modo efficace?

Una protezione solare efficace per tutte le condizioni atmosferiche non prevede solo l'uso della crema solare, ma anche una combinazione di diversi fattori:

- Abbigliamento protettivo adeguato:
 - Indumenti lunghi e di colore scuro o indumenti anti-UV
 - Copricapo con visiera e protezione per il collo
 - Occhiali da sole con protezione UV
- Protezione solare per la spiaggia:
 - Ombrelloni, parasole e tende da spiaggia con protezione UV

A cosa fare attenzione quando si usa la protezione solare per bambini?

La pelle dei bambini è particolarmente sensibile e quindi molto suscettibile alle scottature. Una protezione solare adatta ai bambini è pertanto essenziale:

Protezione solare per neonati

- **Importante:** i bambini sotto a un anno di vita non dovrebbero essere esposti alla luce diretta.
- Indumenti adatti a proteggere la pelle sensibile dei neonati dal sole:
 - Tutina di cotone leggero
 - Camicia leggera
 - Calzini o scarpe chiuse
 - Cappellino con tesa e protezione per il collo
- Aggiungere un parasole al passeggino
- Non utilizzare creme sui bambini di età inferiore a un anno



Protezione solare per bambini

- Restare al chiuso tra le 11 e le 15
- I bambini con un'età compresa da 1 a 6 anni dovrebbero stare per lo più all'ombra
- Usare una crema solare adatta ai bambini, senza profumo e con almeno SPF 30
- Assicurarsi che i bambini indossino vestiti adatti e protettivi:
 - Abbigliamento traspirante, a maniche lunghe e arioso
 - Pantaloni lunghi e sottili
 - Scarpe chiuse o sandali con calzini
 - Cappellino con tesa e protezione per il collo
- Gli indumenti anti-UV hanno una protezione aggiuntiva e raccomandata per le pelli sensibili dei bambini (da usare nei luoghi più soleggiati, ad esempio in spiaggia)



Come rimediare a una scottatura solare?

Se hai trascorso troppo tempo al sole senza un'adeguata protezione solare, il risultato può essere una scottatura. Ecco come rimediare alle scottature lievi in casa:

- Mettiti subito all'ombra o rientra in casa se ti rendi conto di esserti scottato.
- Bevi molta acqua. Così da non incorrere in disidratazione e/o problemi circolatori.
- Raffredda la pelle irritata con acqua tiepida o impacchi tiepidi.
- Prenditi cura della tua pelle con impacchi e creme lenitive senza profumo.
- Gli impacchi con yogurt bianco o camomilla possono avere un effetto antinfiammatorio.
- Rimani all'ombra per almeno una settimana. Proteggi la pelle con indumenti traspiranti e di colore scuro.
- In caso di scottature moderate e/o gravi con formazione di vesciche e sintomi (ad es. febbre, mal di testa e nausea), è necessario recarsi da un medico.

Per ulteriori informazioni e consigli pratici per proteggerti dal sole nella vita quotidiana, visita la nostra ["Guida alla protezione solare"](#).

