

EAE



## Kontuz eguzkiarekin!

**Jabier Agirre\***

**A**le hau irakurtzen duzenerako, irakurle, seguruenik hondartzan izango zinen. Behin baino gehiagotan, agian. Hartu al dituzu babes-neurri egokiak? Edota urtero bezala, larruazala gorritu edo okerrago dena erre egin al zaizu? Eta umeekin zer? Kontu egizu umeen larruazala zurea baino delikatuagoa dela eta prebentzio-neurri guztiak ere gutxi direla beraientzat, etorkizunean arazoak ebitatu nahi badira.

Gaur egun argi dago haurtzaroan eguzkiaren izpi ultramoreak denbora luzean edo denbora laburrean baina esposizio gogorrean har-

tzea izan ohi dela melanomaren arrisku-faktorerik nagusienetako bat. Hori ondotxo frogatu da Australian. Bertako biztanleek larruazala oso argia dute eta hango klimak urtean milaka eguzki-ordu eskaintzen ditu. Azken urteotako datuen arabera, melanomaren, hau da, larruazaleko minbizi-mota gaiztoenaren intzidentzia asko gehitu da lurralde horretan. Hasiara gogor samarra irudituko zitzaizun agian, irakurle. Baina oso garrantzitsua da gurasoak kontzientziatzea, umeak eguzkitan babes egokirik gabe jartzeak dakartzan kalteak zein handiak diren argi eduki dezaten.

Eguzkia hartzea gauza egokia da noski, baina kontuz!. Duela urte batzuk Ameriketako Dermatologia Elkarteek altxa zuten erbia kanpaina gogor bezain ikusgarriarekin: "Frijitu orain, gero ordainduko duzu". Begiak itxi eta hondartza bat imaginatzen baduzu, hortxe ikusiko dituzu umeak itsas-bazterrean jolasean, gazteluak egiten, larru bizirik, inolako babesik gabe. Ordu batzuen buruan, eguzkiaren izpi ultramoreek bere eragina erakutsiko dute: umearen larruazala gorritu egiten da, babak edo puslak agertuko dira (ondorengo eritemaren seinalerik goiztiarrena). Eguzki-erreduraren aurrean gaude.

Aurreko prozesua berdin-berdin jasango dute helduek nahiz umeek, baina gurasoen ardura da umeak behar bezala babestea. Horretarako, gurasoek eguzkiak gogorren jotzen dituen orduak ebitatu egin beharko lituzkete, eguerdia batik bat, eta baita denboraldi luzeak, umearen larruazala sentikorra baita erradiazio ultramoreekiko (eta zenbat eta txikiagoa izan umea, orduan eta sentikorragoa). Beraz, lehen egunetako esposizioa minutu gutxi batzuetakoa izango da, eta poliki-poliki gehitzen joango gara.

**Kontu egizu irakurle umeen larruazala zurea baino delikatuagoa dela eta prebentzio-neurri guztiak ere gutxi direla beraientzat, etorkizunean arazoak ebitatu nahi badira bederen.**



TIPOA	EZAUGARRIAK	ERREAKZIOA	BABES-NEURRIAK
Zelta (Albinoa)	Larruazal oso zuria, begi argiak, oriztak (pekak)	Beti erretzen da	15 edo gehiago
Germanikoa	Larruazal zuria, orizta edo peka batzuk	Erraz erretzen da	10-15
Mistoa	Larruazal argia, ilea gaztain-kolorekoa	Gutxi erretzen da eta gradualki hartzen du kolorea	6-8
Mediterraneoia	Larruazal marroi argia, begi ilunak	Oso gutxi erretzen da. Ongi brontzeatzen da	4-6
India	Larruazal iluna, ilea eta begiak ilunak	la ez da erretzen eta oso azkar brontzeatzen da	2
Beltza	Larruazal (oso) iluna, ilea eta begiak beltzak	Inoiz ez da erretzen	Batere ez

Fotobiologian, sei fototipo desberdin bereizten dira (I-tik VI-ra), hasi albinotik eta arraza beltzeraino, pigmentua hartzeko eta gorritzeko duten ahalmenaren eta erraztasunaren arabera.

Eguzkiak badu bere alde ona eta hori ezin daiteke ukatu. D bitaminaren sintesia eragiten du, metabolismoa estimulatzen du, depresioak arintzen ditu eta psoriasis bezalako larruazaleko gaitz batzuk arintzen ditu. Alabaina, espezialistek diotenez, eta pertsona askok ez dute hori ulertu nahi, mesede horiek lortzeko nahikoa da ordulaurdentxo batekin hastea eta astean bizpahiru aldiz hasieran. Bestalde, ez da ahaztu behar larruazalaren azaleko geruzak ahulagoak direla umeetan, eta beraz, sakoneko geruzara pasatzen den erradiazioa handiagoa dela eta horrek eragin fotobiologikoak (gorritzea, edema eta azken finean, erredurak) ere handiagoak izatea dakar umeetan.

Australiako lurraldeetara itzuliz, 60-70eko hamarkadetan hainbat umek jasandako eguzki-gehiegike-

rien fruituak orain ari dira nabarmentzen, eguzkiak larruazalari egiten dion kalterik nagusiena ez baita berehala antzematen, denbora luzean gorde eta urteen buruan agertzen delako. Ondorioak ikusirik (larruazalaren zahartze goiztiarra, mantxak, larruazaleko minbiziaren gorakada) jendearen jarrerak aldatzen hasi direla esan genezake; jadanik, txokolate tonoko larruazala (eguzkia ordu luzetan eta inolako babesik gabe hartuz lortu ohi zena) ez dago modan gaur egun. Hala ere, hori ez da oraindik gure artean nagusitu eta moderazioa ez da oso ezaguna paraje hauetan. Gehiegikeriak egiten jarraitzen dugu (hondartzan lo hartu edota ordu luzetan eguzkitan etzanda egon eta ia beti zuhurtziak gomendatutakoa baino babes-faktore txikiagoa erabiliz, lehenago brontzeatu asmoz).

Badira kontutan hartu beharreko faktore gehiago. Eguzkia beti desberdina den bezala larruazalarentzat (altitudearen, urte-sasoien eta eguneko orduaren arabera), pertsona bakoitzaren larruazala

ere desberdina da eguzkiaren aurrean. Umeen kasuan, larruazalaren "kalitatea" bere gurasoengandik jasotzen du, herentzia bidez. Fotobiologian, sei fototipo desberdin bereizten dira (I-tik VI-ra), hasi albinotik eta arraza beltzeraino, pigmentua hartzeko (hau da, brontzeatzeko) eta gorritzeko duten ahalmenaren eta erraztasunaren arabera. Ikus ondoko taula.

Eta zu irakurle, zein tipotakoa zara? Zenbat aldiz erreko zara oraindik aurtengo udan?

## Eguzkiaren gauzarik onena, itzala

Lehen ere esan dut. Ameriketako Dermatologia Elkarte guztiak aho batez mintzatu dira hartu beharreko neurriak aldarrikatuz: "umeek,





beren iharduerak eta jolasak direla medio, arrisku handiagoa dute eta beren defentsa-mekanismoak erabat garatu ez direnez orandik, are eta sentiberagoak dira". Beraz, ez jarri inoiz ume txikiak eguzkitan: hiru urtetik beherakoak badira eguerdiko eguzkiarekin kontuz, eta beti ere umeentzako produktu eta krema bereziak erabili, babes-maila altukoak.

Gure umeak udaberrian hasi dira eguzkiaren lehen izpiak hartzen, eta oraindik uda datorrenean beharrezkoa da beren larruazala babestea, kamiseta bat erabiliz adibidez (eta umea oso txikia bada, buruan txano bat jarri iezaiozu).

Umeak sekula ez dira ohartuko beren kasa eta eguzkitan emandako egun baten ondorioak gauean edo biharamunean nozitu dituzte. Horregatik, babes-krema eman behar zaie, nahikoa maiz gainera, umea itzalean egon arren, hondarrak eguzkiaren erradiazioa isladatu egiten baitu. Edaten ere maiz eman behar zaie, erraz deshidratatzen direlako.

Espezialista gehienek umei babes-faktore altuak ematea gomendatzen dute (hamabost ingurukoak hasteko) eta eguzkitan minutu batzuk bakarrik edukitzea (D bitaminaren sintesirako beha-



Jadanik, txokolate tonoko larruazala ez dago modan gaur egun. Hala ere, hori ez da oraindik gure artean nagusitu eta moderazioa ez da oso ezaguna paraje hauetan.

Umeek, beren iharduerak eta jolasak direla medio, arrisku handiagoa dute eta beren defentsa-mekanismoak erabat garatu ez direnez orandik, are eta sentiberagoak dira.



rrezkoa dutelako). Taulan aipatutako larruazal-motak edo fototipoak ere kontutan hartu eta horien arabera jokatu. Eguzkia hartzeko begiak babestea beharrezkoa izan daiteke, baina kontuz: betaurreko graduaturik ez erabili, lenteetan zehar sortzen diren izpien kontzentrazioak erretina lesionatu dezake eta.

Gorputzak baditu zona batzuk besteak baino sentiberagoak direnak eguzki-erreduren aurrean, eta horiek babestu behar dira bereziki, hala nola, ezpainak, sudurra, begi-ingurua, sorbaldak, bularrarteak, bularrak, besoak, izterren barrualdea, belauak eta oin-bularrak.

Eguzki-bainuak izerditzea eragiten du eta bide horretatik osagai mineralak (magnesioa, kaltzioa, burdina, etab.) eta ura eta gatzak galtzen direnez, galera horiek konpentsatzea komeni da; etxera itzultzerakoan ur-baso eder bat hartu, eta handik ordu-laurdenera fruta-zukua, bakoitzari gustatzen zaionetik.



\* Medikua eta OEEko kidea.