

# Bost lagunetatik batek ez du babesik ematen udako oporretan eguzkia hartzen duenean

**ERANTZUN DUTENEN %12K EZ DUTE EROSTEN EGUZKITAKO KREMAK, ETA HAMARRETIK HIRUK SEKULA EZ DUTE IRAKURTZEN ETIKETETAKO INFORMAZIOA**

- Eguzkiak bi aurpegi ditu. Alde batetik, kolorea eta beroa ematen ditu, eta bizipoza ere bai askori. Funtsezkoa da D bitamina sortzeko, eta eguzkia hartzea, neurrian eginda eta medikuak zainduta, dermatologia-gaixotasun batzuk –psoriasis, ekzema...– sendatzeko tratamenduaren zati ere bada. Baina beste aldea ere badu eguzkiak: erredurak eragiten ditu, eta horrek areagotu egiten du helduaroan larruazaleko minbizia pairatzeko arriskua.

Urtero 160.000 melanoma kasu diagnostikatzen dira (79.000 gizonetan eta 81.000 emakumeetan). Ozono-geruza murriztu izana eta moda edo larruazala beltzaran eramateko joera dira bi eragile nagusiak, eta, beraz, eskura dauden neurri guztiak hartu behar dira eguzkitan jartzeko garaian. Eguzkia hartzeko orduan herritarrek zer-nolako ohiturak dituzten jakiteko, EROSKI CONSUMERek inkesta bat egin du apirilean, eta 1.000 pertsonari galderak egin dizkie 9 autonomia erkidegotan: Andaluzia, Balear uharteak, Euskal Autonomia Erkidegoa, Galizia, Gaztela Mantxa, Katalunia, Madril, Nafarroa eta Valentziako Erkidegoa. Gainera, eguzkiak duen arriskuari buruz zer ikuspegi duten ere jaso dugu eta eguzkitako krema hautatzeko orduan nola jokatzten duten ere bai. Inkestatuen %52 emakumeak izan dira, eta batez besteko adina, berriz, 46 urtekoa izan da.

Eguzkiak ez digu berdin eragiten guztioi. Larruazalaren pigmentazioak, begien koloreak, ileak eta norberak beltzarantzeko duen gaitasunak eragiten dute gutako bakoitza zer fototipotan sartzen den; hau da, gure larruazalak zer-nolako gaitasuna duen eguzki-irradiazioa xurgatzeko.

Inkestatuen artean, lehen fototipoan sartzen dira bostetik bat (larruazal, begi eta ile oso argiak dituzte, beti erretzen dira eta beltzarandu direnik ere zaie sumatzen); %46 bigarren fototipoan (horiek ere larruazal, begi eta ile argiak dituzte, baina lortzen dute, neurri batean, beltzarantzea, nahiz eta maiz erretzen diren); beste %21 hirugarrenean daude (larruazal

ilunagoa dute, baita ilea eta begiak ere, batzuetan bai erretzen dira eta beltzarandu ere egiten dira); eta %12 laugarrenean (larruazal, begi eta ile ilunak dituzte, bakan erretzen dira eta beti beltzarantzen).

### BABES GUTXI, KONFIANTZA GEHIEGI

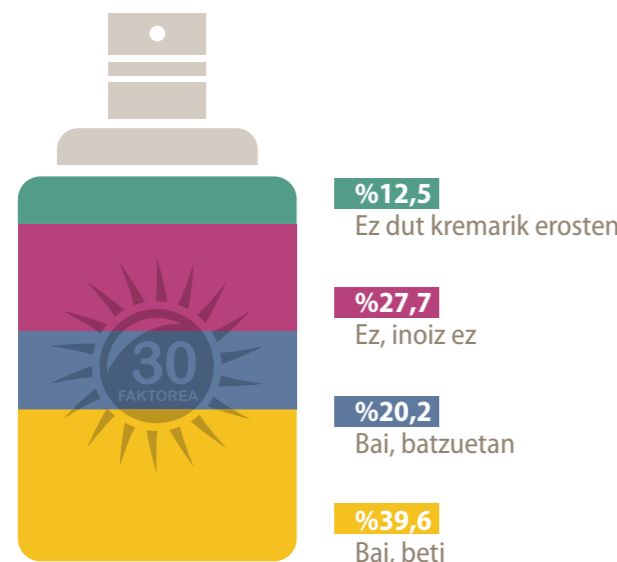
Gure inkestari erantzun diotenak udako opor eta jaiegunetan egoten dira gehien eguzkitan. Baina %19 sekula ere ez dira babesen eguzki-irradiazioetik, eta %21 batzuetan baino ez (batez ere, gizonak). Gainera, uda sasoiatik kanpo are gutxiago babesen dute beren larruazala: lautik batek baino ez du hala egiteko ohitura. Hori bai, egiten dutenek eguzkitako kremak eta betaurrekoak erabiltzen dituzte.

Gainera, lautik bati iruditzen zaio eguzkiaren arriskua erdi mailakoa dela. Izan ere, badirudi zenbait alderditan oraindik ere konfiantza gehiegirikin jokatzeko dugula: bostetik bik pentsatzen dute lehenengoz eguzkia hartzen denean 15etik beherako babes-faktorea erabil daitekeela, bostetik batek ez daki larruazal bakoitzak era batean xurgatzen duela eguzki-irradiazioa eta horrek baldintzatu egiten duela babeseko era, eta inkestan parte hartu dutenen %12k ez dute ohiturarik eguzkitako kremak erosteko.

### EGUZKIAK DENOK LILURATZEN GAITU

Inkestan parte hartu dutenen %41ek ez dute atsegin eguzkia hartzea, %33k batzuetan baino ez eta %26k izugarri maite dute. Sexuka, gizonak gutxiago atsegin zaie emakumei baino. Hala ere, %18k baino ez dute eguzkia hartzeko ohitura.

### IRAKURTZEN AL DUZU ETIKETAN AGERI DEN INFORMAZIOA?



\*Apirilean, EROSKI CONSUMERek eguzkia hartzeko ohiturei buruz galdeketa egin zien 9 autonomia erkidegotako 1.000 laguni. Lurralde hautetakoak: Andaluzia, Balear Uharteak, Gaztela Mantxa, Katalunia, Valentziako Erkidegoa, Galizia, Madril, Nafarroa eta EAE. Eguzkiaren arriskuei buruz ze iritziz zuten aztertu genuen eta kremak erosteko orduan nola jokatzeko zuten. OINARRIA: Elkarrizketatu guztiak.

Eguzkia hartzeko ohitura duten pertsonen edo zenbaitetan hartzeko joera dutenen artean, %14 apirilean hasten dira, %25 maiatzean, %29 ekainean eta %23 uztailen. Pentsatzekoa den bezala, eguraldi gora-beheratsua duten autonomia erkidegoetan nabarmen aldatzen dira joera horiek. Andaluzian, Balear uharteetan eta Katalunian gehienak maiatzean hasten dira eguzkia hartzen, eta Valentziako Erkidegoan, Galizian, Nafarroan eta Euskal Autonomia Erkidegoan, hilabete geroago. Gaztela Mantxa eta Madrilgo Erkidegoan, berriz, uztailen hasteko ohitura dute.

### UDAN GEHIAGO

Inkestan parte hartu dutenentzat, uda da sasoirik hautatuena eguzkitan jartzeko: %83k oporretan eta jaiegunetan hartzen dute eta %64k udako gainerako egunetan. Adinari erreparatuta, 65 urtetik gorakoak jartzen dira gutxienez eguzkitan urte sasoi horretan. Erkidegoka, berriz, galiziarrek dute joera gehien eguzkia hartzeko, eta Balearretako eta Andaluziako herritarrek gutxien.

Eguzkitan zer gorputz-atal jartzen dituzten galde-tuta, honako hauek aipatu dituzte maiz: aurpegia, besoak, izterrak eta zangoak, eta eskuak. Adituen

gomendioa da ez luzaroan egotea eguzki azpian. Inkestari erantzun diotenek, gehienbat, 1 ordu eta 2 ordu artean egiten dituzte eguzkitan (heren batek), edo ez ordubete baino gehiago (%22k).

Eta eguneko zein unetan jartzen dira eguzkitan? Erantzun dutenen erdiek goiza hautatzen dute udan eguzkia hartzeko, 10:00etatik 12:00etarako tartea hain zuzen, eta heren batek arratsaldea ere bai, 16:00etatik aurrera. Dena den, hirutik bat 12:00etatik 16:00ak arteko tartean ere jartzen dira eguzkitan, nahiz eta arrisku handiagoa izan, eguzki-izpiak indarririk handienarekin iristen baitira ordu horietan.

### BABESA: BADA ZER HOBETU

Eta garrantzitsua dena: erabiltzen al dute babesen bat eguzkia hartzeko? Erantzun dutenen %19k onartu dute sekula ez dutela larruazala babesen udako opor eta jaiegunetan eguzkia hartzen dutenean, eta urteko gainerako sasoietan, bostetik bi dira babesgabe ibiltzen direnak. Eta uda sasoiatik kanpo are gutxiagok erabiltzen dituzte babesak: udaz kanpoko opor eta jaiegunetan, bostetik hiruk sekula ez dituzte erabiltzen, eta gainerako egunetan, babesik gabe ibili ohi dira hamarretik zazpi.

Sexuka, gizonak ibili ohi dira gehienbat babesik gabe, batez ere udan: babesik ematen ez dutenen artean, emakumeak halako bi dira gizonak. Bestalde, 16 eta 24 urte arteko elkarriketatuek ere, oro har, ez dute ohiturarik larruazala babeseko, ez udan eta ez gainerako sasoietan ere.

Aldiz, neurriak hartzen dituztenek sistema bat baino gehiago erabiltzen dute. Ohikoenak eguzkitako kremak (hamarretik bederatzik) eta eguzkitako betaurrekoak dira (hamarretik zazpi udan, eta bitik batek urteko gainerako sasoietan). Udan, babesfaktore handiko kremak erabiltzen dituzte erdiek (30 eta 50 artekoak), eta gainerako urtarotan, bostetik bik. Sasoi horietan, dena den, handitu egiten da 15etik beherako faktorea erabiltzen dutenen proportzioa: %14k oporretan eta %24k gainerako egunetan. Gizonen artean eta 16 urtetik 24 urte bitarteko taldean dago hedatuena joera hori.

Larruazal mota aintzat hartuta, hiru garren eta laugarren fototipoa dutenek baliatzen dituzte gehien 15etik beherako faktorea duten babesak. Hala ere, horien larruazala ilunagoa den arren eta bakanago erretzen diren arren, ez da komeni 15etik beherako FSPa erabiltzerik (eguzkitik babeseko faktorea esan nahi du, SPG ingelesez).

## Eguzkiak krema nahi du

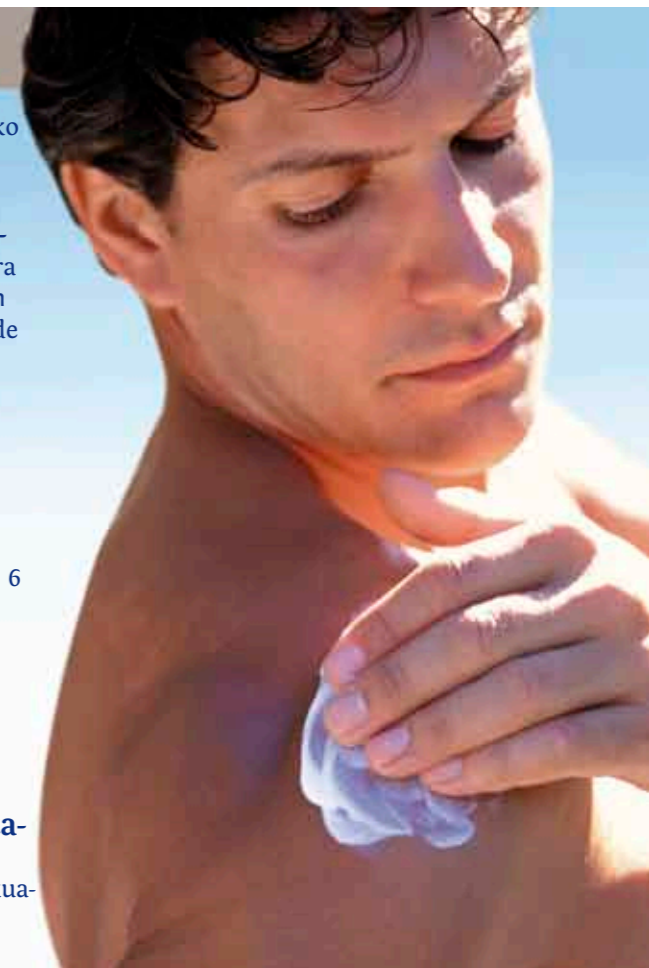
Neurriak hartu beharra dago eguzkitan jartzeko orduan, hori da-eta gure larruazalaren osasuna zaintzeko modua. Larruazal mota bakoitzari fotobabes jakin bat komeni zaio, eta horren arabera aukeratu behar da; horretaz gain, eguzkitan egingo den denbora mugatu egin behar da. Honako aholku hauek ematen ditu Dermatologiako eta Benereologiako Espainiako Akademiak:

- **Mugatu eguzkitan ematen dugun denbora,** berdin du zer ordu den edo zein urte sasoi gauden. Kontu berezia izan altuera handiko lekuetan eta latitude tropikaletan, erradiazioak sarriagoak dira eta Ahal denean, itzalean egon.
- Ez ibili itzala egiten; **itzala bilatu egin behar da.** Itzala norbera baino txikiagoa bada, erretzeko arrisku gehiago izaten da. 12:00etatik 16:00ak bitartean, sarriagoak izaten dira eguzki-izpiak, eta erretzeko arrisku gehiago izaten da.

- Eguzkitan edo/eta aire zabalean gabiltzanean, **espektro zabaleko babes erabili,** Eguzkitik Babeste Faktorea (FPS) 15ekoa duena gutxienez. Aire zabalera irten baino 20 edo 30 minutu lehenago eman babes, xurgatzeko denbora eman diezagun.
- **Bi orduz behin, berriz eman babes** kanpoan gabiltzanean, baita lainotuta badago ere. Produktuaren zati bat joan egin bada izerdiarekin edo toallarekin lehortuta, eman berriz ere.
- **Babesten duen arropa eraman:** galtza luzeak eta mauka luzeko atorrak. Ehuna zenbat eta lodiagoa eta ilunagoa izan, hainbat eta babestuagoak egongo gara.
- **Kanpoan gabiltzanean, erabili kapela bat eta eguzkitako betaurrekoak.** Kapelak hegal-zabala izan behar du eguzkiak erraz ematen duen atal batzuk babeseko: lepoa, belarriak, buruko

soilgunea eta aurpegia. Eguzkitako betaurrekoek UV babes edukitu behar dute.

- **Saihestu gainazal islatzailerak;** eguzki-izpien %85 islatzera irits daitezke, eta harrapatu egin gaitzakete, baita itzalean bagoaude ere. Ondorioz, erredurak eta lesioak eragin ditzake agerian dauden ataletan.
- **Jaioberriak ez eduki eguzkitan.**
- **Babestu haurrak.** Ahalik eta gutxien har dezatela eguzkia, eta 6 hilabetetik gorako haurrei, eman eguzkitako babesak.
- Eguzkiaren eragin kaltegarria metatu egiten da; horregatik, garrantzitsua da haurtzaroan eguzkiak ez erretzea larruazala.
- **Kontu izan fotosentiberatasuna eragin dezaketen sendagaiekin.** Galdetu medikuari edo farmazialariari.



**JABETZEN DIRA ARRISKUAZ**

Itxuraz, ongi dakigu teoriak zer esaten duen: neurriak hartu ezean, eguzkiak kalte handiak ekar ditzake osasunarentzat. Baina nola jokatzeko dugu garaia helduean? EROSKI CONSUMERek jakin nahi izan du herritarrak zenbateraino ohartzen diren arrisku horretaz, eta inkesta egitean, irradiazioari eta babesneurriei buruzko zenbait baieztapen irakurri dizkie parte-hartzaileei. Jendearen erantzunak hartu, eta kuantifikatu egin dugu arriskuaren pertzepzioa, Otiak 3,80ra: 0 atera dutenek oso arrisku txikia ikusten dute eta 3,80 atera dutenek, aldiz, handia.

Horrela, bada, erantzun dutenen %40k arrisku handia ikusten dute, %4k txikia eta %56k tartekoa. Autonomia erkidegoka, Galizian eta Madrilen ez da izan inor arrisku gutxi ikusten duenik (arriskuaren pertzepzio apala izan duenik); Valentzian, aldiz, %14 izan dira. Eguzkiaren arriskuez gehien jabetzen direnak galziarrak dira: %52k arrisku handikotzat jo dute eguzkiaren eragina.

Sailkapen horrek agerian uzten du oraindik ere bada gehiegizko konfiantzaz jokatzeko duen jendea. Jende gutxiak uste du, zorionez, eguzkia luzaroan hartzeak arriskurik ez duela sekula (%4k), eta beste %14ri iruditzen zaie batzuetan soilik dela arriskutsua. Aldiz, inkestan parte hartu duten lagunen %82ren

irudiko, beti da arriskutsua: Madrilen nagusitu da uste hori (galdekatuen %93k bat egin dute baieztapen horrekin), eta Balearretan agertu da beste muturra (%14k adierazi dute sekula ez dela arriskutsua, beste inon baino gehiagok).

Bostetik batek ez du uste larruazal mota bakoitzak modu batean xurgatzen duenik eguzki-irradiazioa (25 eta 44 urte artekoen %23k hala uste dute). Uste okerra da hori, jakina, eguzkiak ez digulako berdin eragiten guztioi eta herritar bakoitzak fototipo mota bat izaten duelako. Azkenik, eguzkia era desegokian hartzeak larruazala behar baino lehenago zahartzen ote duen, begiei kalte egiten ote dien eta larruazaleko minbizia eragiten ote duen galdetuta, %6k soilik erantzun dute ezetz.

**TOPIKOAK BARRA-BARRA**

Nola babestu behar den ere galdetu diegu herritarrei, eta ohartu gara nahasmen handi samarra dagoela. Lehenik eta behin, %41ek ez dute uste 15etik gorako babes-faktorea erabili behar denik eguzkia hartzeko. Eta beste hainbestek uste dute babes-faktore handiko kremek erabat babesten dutela eguzkitik.

Ildo horretan, Europako Batasuneko legediak honako premisa hau darabil: ezin kremak ez du erabat babesten eguzkitik, nahiz eta babes-faktore handikoa izan. Fotobabesek substantzia kimikoak eta/edo fi-

sikoak izaten dituzte, iragazki esaten zaienak, eta horiek gai dira eguzki-irradiazioa xurgatu edo islatzeko, eta, horrela, babestu egiten dute larruazala eguzkiaren kalteetatik. Zenbait krematan, 20tik gorako FPSa dutenetan, "erabateko pantaila" terminoa agertzen da ("pantalla total" edo "sun block"), baina nahiko nahasgarria gertatzen da, zeren ez baitute bermatzen irradiazioetatik erabat babestuko gaituenik.

Egia esateko eta zorionez, galdekatuen %15ek soilik hartzen dituzte aintzat honako **mito okerrak**: babes-kremarik gabe eguzkia hartzeak lehortu egiten dituela aurpegiko granoak edo pikorrak, zaldarrak eta puntu beltzak; eguzkitako betaurrekoak udan baino ez direla erabili behar; ez dela fotobabesik zertan eman zerua lainotuta badago edo itzalean bagaude; larruazal ilunagoa edo beltzatuaren dutenak molda daitezkeela babes-kremarik gabe; eta uretan gaudela eguzkiak ia ez diola kalterik egiten larruazalari.

**EGUZKITAKO KREMAK**

Intsolazioak, erredurak, larruazala behar baino lehenago zahartzea, immunitate-sistemako nahasmenak, begietako kalteak eta larruazaleko minbizia. Horra hor zer-nolako ondorioak ekar ditzakeen eguzkia desegoki hartzeak. Horiei aurre hartzeko, kosmetika arloko industriak eguzkitik babesteko produktuak edo fotobabesak egiten ditu aspaldi samarretik.

*Eguzkitik Babesteko* Gidaren arabera (Espainiako Osasun eta Kontsumo Ministerioak, Farmazeutikoen Elkargo Ofizialen Kontseilu Nagusiak eta AECC Minbiziaren Aurkako Espainiako Elkarrekin landua da), fotobabesek argibide batzuk eman behar dituzte nahitaez, eta etiketan aipu espezifikoak egin behar dituzte beren eraginkortasunaren inguruan: eguzkitik babesteko indizeak eman behar dituzte, hain zuzen. Ohar eta aipu horiek, eta erabilerari eta erabiltzean kontuan hartu beharreko alderdiei buruzko esaldiek informazio garrantzitsua ematen dute, eta horri erreparatu behar zaio produkturik egokiena hautatzeko eta hura egoki erabiltzeko.

Baina jendeak irakurtzen eta ulertzen al du produktu horien etiketan ageri den informazioa? Lehenik eta behin, **erantzun dutenen %12k adierazi dute ez dutela ohiturarik eguzkitako kremak erosteko**. Gizonengan ageri da gehienbat joera hori (gizonen %19k adierazi dute eta emakumeen %6k), 65 urtetik gorakoen artean (kolektibo horretako kideen %29k aitortu dute) eta laugarren fototipoan sartzen direnengan (horien %25ek).

**Inkestari erantzun diotenen %60k irakurtzen dute** etiketan ageri den informazioa, **baina %28k sekula ez**. Sexuka, gizonen artean gehiago dira (%32) irakurtzeko joerarik ez dutenak, emakumeen artean baino (%24). Adinka, 16 eta 24 urte arteko taldean dago hedatuen jokabide hori (%54k ez dituzte etiketak irakurtzen).

Eguzkitik babesteko produktuak erosi eta etiketak irakurtzen dituztenen artean, %29k onartu dute sekula ez dutela begiratzen produktuak zer-nolako osagaiek dituen. Gainerako informazioa, hala ere, irakurtzen dute: %88k arretaz irakurtzen dute produktuak nola eta non eragiten duen (hau da, hidratazioa, berehalako babesa, UVA izpien babesa...), %91k aztertu egiten dituzte erabilerari-aholkuak eta %94k begiratu egiten dute zenbateko babesa ematen duen kremak.

**Lautik batek onartu du noizbait erabili izan duela eguzkitako krema iraungirenean bat**. Alderdi horri arreta gutxien jartzen diotenak 16 eta 24 urte arteko gazteak dira (%25i gertatu izan zaie hori noizbait); 65 urtetik gorakoen artean, berriz, %16ri.

Produktu bat erostean, zer-nolako alderdiak hartzen dituzte kontuan? *Eguzkitik Babesteko Gidaren* arabera, **fotobabes bat hautatzeko**, zenbait faktore hartu behar dira aintzat: non ematekoa den, norbera dagoen tokia zenbateko altueran dagoen, zer larruazal motarentzat, eguneko zer ordutan emango den, eta abar.

Eguzkitako krema erosten dutenek **beti hartzen dituzte kontuan** honako alderdi hauek: **%61ek produktua zeini zuzenduta dagoen** (adinekoei, haurrei edo helduei); %55ek non ematekoa den (gorputzean, aurpegian, buruko soilgunean); %43k larruazalaren, begien eta ilearen ezaugarriak eta beltzarantzeko gaitasuna; %22k eguzkitan zer ordutan jarriko den, non (uretan, belarrean, elurretan edo hondartzan) eta zein urte sasotian; eta %15ek eguzkia zein altueratan hartuko duen.

**SEKULA EZ DUT BABESIK ERABILTZEN EGUZKIA HARTZEAN\***

	OPORRAK ETA JAIEGUNAK		GAINERAKO EGUNAK	
	Uda	Gainerako sasoiak	Uda	Gainerako sasoiak
<b>GUZTIRA</b>	<b>%18,7</b>	<b>%59,5</b>	<b>%42,7</b>	<b>%68,8</b>
<b>GIZONA</b>	%26,7	%65,2	%53,3	%77,6
<b>EMAKUMEA</b>	%11,1	%54,2	%32,8	%60,5
<b>ANDALUZIA</b>	%16,7	%65,6	%54,9	%70,6
<b>BALEARRAK</b>	%24,0	%55,7	%36,6	%60,8
<b>EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOA</b>	%28,4	%60,2	%45,4	%69,7
<b>GALIZIA</b>	%11,3	%43,6	%23,8	%55,4
<b>GAZTELA MANTXA</b>	%17,6	%56,6	%44,4	%70,5
<b>KATALUNIA</b>	%18,6	%58,1	%38,5	%70,4
<b>MADRIL</b>	%12,3	%60,2	%38,7	%69,4
<b>NAFARROA</b>	%15,7	%69,4	%35,8	%75,1
<b>VALENTZIARRO ERKIDEGOA</b>	%29,8	%60,3	%45,3	%70,2
<b>16 URTETIK 24RA</b>	%25,3	%68,5	%59,9	%81,3
<b>25 URTETIK 44RA</b>	%9,4	%60,5	%38,5	%71,8
<b>45 URTETIK 64RA</b>	%17,5	%52,7	%38,5	%61,8
<b>65 URTETIK AURRERA</b>	%34,6	%62,9	%47,6	%66,6

\*Apirilean, EROSKI CONSUMERek inkesta egin die 1.000 pertsonari 9 autonomia erkidegotan, eta eguzkia hartzeko ohiturei buruz galdetu die: Andaluzia, Balear uharteak, Euskal Autonomia Erkidegoa, Galizia, Gaztela Mantxa, Katalunia, Madril, Nafarroa eta Valentziako Erkidegoa. Gainera, eguzkiak duen arriskuari buruz zer ikuspegi duten ere jaso dugu eta eguzkitako krema hautatzeko orduan nola jokatzeko duten ere bai. OINARRIA: Inkesta erantzun duten guztiak.

