

Ni a les 12 ni a les 2: aquestes són les hores que convé evitar per anar a la platja a l'estiu

La radiació solar és especialment intensa durant les hores centrals del dia i augmenta el risc de cremades i problemes relacionats amb la calor

Quan arriba l'estiu, les platges de la Costa Brava s'omplen des de primera hora del matí. Però escollir correctament quan anar-hi no només permet evitar aglomeracions: també pot reduir l'exposició a les hores de radiació solar més intensa. Les hores centrals del dia són les que requereixen més precaució. De manera general, es recomana evitar exposicions prolongades al sol entre les 12 i les 16 hores, especialment durant els dies amb un índex ultraviolat elevat. Això no significa que fora d'aquesta franja no existeixi risc de cremades. La intensitat de la radiació varia segons l'època de l'any, la meteorologia i el lloc, de manera que la protecció solar continua sent necessària. Un error habitual és relacionar el perill exclusivament amb la temperatura. La radiació ultraviolada no sempre coincideix amb la sensació de calor. Fins i tot en un dia amb núvols es pot produir una exposició considerable. Per això, a més de consultar la temperatura abans d'anar a la platja, és recomanable comprovar l'índex UV previst per a aquella jornada. La protecció és especialment important en infants, gent gran i persones amb determinats tipus de pell. Durant els dies més calorosos, anar a la platja a primera hora del matí o a última hora de la tarda permet evitar bona part de les hores més dures. A més, cal utilitzar protecció solar adequada, buscar zones d'ombra, portar gorra o barret i hidratar-se freqüentment. Aquestes precaucions són especialment importants en platges amb poca ombra natural, on passar diverses hores sota el sol pot augmentar el risc de deshidratació o cop de calor. Per tant, abans de preparar la bossa i sortir cap a la Costa Brava, mirar l'hora és gairebé tan important com comprovar que hi portem la crema solar.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/salut/2026/07/24/12-2-aquestes-hores-platja-estiu-132771222.html>