

Pell sana i protegida a l'hivern

S'ha de mantenir una cura regular de la pell al llarg de tot l'any ja que sempre es troba exposada a la climatologia. Durant l'hivern la baixada de les temperatures, el vent, la neu, la calefacció i la contaminació poden produir sequedat i deshidratació sent les zones més sensible al fred les mans i els peus, l'escot, el coll, els llavis i les galtes.

Les baixes temperatures provoquen una vasoconstricció amb la qual els capil·lars es contrauen i disminueix la irrigació, arribant menys oxigen i nutrients a les cèl·lules. Els efectes de la calefacció, sovint massa elevada, tampoc ajuden. Així com la contaminació ambiental que a més d'embrutar la pell la irrita. També cal tenir en compte que els raigs UVA i UVB actuen sempre i no només quan s'il·lumina o s'escalfa. Per això és molt important protegir-se de la radiació solar.

Per gaudir una pell en excel·lents condicions cal tenir unes cures bàsiques com és una bona hidratació, protegir-se del sol, dutxar-se i rentar-se amb aigua tèbia, utilitzar productes suaus i testats dermatològicament, evitar els canvis bruscos de temperatura, abrigar-se, hidratar els llavis, protegir els ulls del sol, evitar el tabac i l'alcohol, cuidar l'alimentació. Incrementar el consum de vitamina C i antioxidants-, beure d'1,5 a 2 l. d'aigua a el dia. Per a cada part del cos hem d'utilitzar una crema específica ja que la seva formulació està adaptada a la tipologia i característiques de la pell.

La hidratació és la fi de mantenir i augmentar el nivell hídic superficial, retardar l'envelliment, aportar lípids, humectants i aigua. Tenir cura del cutis implica netejar, tonificar, hidratar i protegir la pell. Per al cos amb una curta dutxa diària és més que suficient ja que qualsevol tipus de neteja trenca la barrera cutània. Cal assecar la pell amb tocs suaus i no fregar per, posteriorment, aplicar una crema.

Els llavis pateixen molt durant l'hivern ja que es deshidraten si respirem per la boca o els humitegem amb saliva. Per tal de protegir-los els hem de mantenir ben secs i aplicar un bàlsam labial diverses vegades al dia. S'han d'utilitzar les ulleres de sol també a l'hivern ja que la radiació solar afecta la pell del voltant dels ulls, que és molt delicada. En aquesta estació les mans es ressequen molt, cada vegada que es rentin s'aplicarà una crema per protegir-la de les agressions.

Pell sana i protegida a l'hivern

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45