

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 hídric 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 Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45