

EL NAS, ELS LLAVIS I EL FRED

15 febrer, 2019



En condicions de fred intens, com el que estem patint durant aquests dies, el cos tendeix a mantenir la temperatura central a expenses de les quals ja mantenen les extremitats, que passen a la temperatura ambient. I més si estem exposats al fred quan juguem a futbol. Per això, és molt important que durant aquests mesos de fred s'hidrati i protegeixi adequadament tot el cos però especialment la cara i les mans, les parts més exposades a les baixes temperatures. Si ens centrem en la cara, el nas i els llavis són dues àrees que passen desapercebudes pels esportistes.

El fred i l'ambient sec provoquen sequedat a les mucoses, sobretot als llavis i el nas. Els llavis s'esquerden i poden arribar a sagnar, i en persones susceptibles poden fer que presentin una reactivació d'un herpes simple labial, amb vesícules i crostes que produeixen molèsties considerables. Per prevenir aquest problema es recomana hidratar els llavis amb productes adequats, ja sigui en barreta o en crema, i a ser possible que continguin foto protecció, portant-lo sempre a sobre i posar-se abans de l'inici dels partits o entrenaments, i a la mitja part.

És important evitar humitejar-los amb saliva, ja que augmentarien la irritació i la sequedat. El nas i les orelles són les zones que es veuen afectades amb més freqüència per congelació superficial. Es caracteritza per una vermellor dolorosa i la pell d'aspecte blanquinosa, que se sol resoldre amb reescalfament.

Per la sequedat nasal, existeixen productes a comprar en les farmàcies.

Cuidar la pell de l'esportista

Per evitar que apareguin problemes i lesions en la pell i sempre que no existeixi una malaltia dermatològica prèvia , una persona sana que practiqui esport en hivern únicament haurà de tenir en compte els aspectes relacionats amb la protecció enfront de la radiació solar i al fet que la pell a aquesta estació de l'any es resseca.

És important evitar la utilització de sabons agressius per a la pell. En zones de fricció pot ser una bona idea l'aplicació de determinades cremes barrera que poden ajudar a evitar rascades. Hem de tenir en compte que àrees com les galtes, els llavis, el coll, l'escot i les mans i peus són més sensibles al fred.

Altres recomanacions:

▪ ROBA ADEQUADA:

És recomanable utilitzar roba protectora suficient i sempre que l'activitat ho permeti guants. La dermatitis del dors de les mans és freqüent a aquesta època hivernal, especialment quan juguem partits a primera hora del matí. Els barrets al cap que protegeixin les orelles, o orelleres, també són recomanables per evitar desenvolupar penellons.

Respecte a la roba, la que contacta amb la pell haurà de ser de teixit natural (Cotó, llana) o sintètic especial que a més de conservar la calor permet l'evaporació de la suor. No és recomanable utilitzar roba massa cenyida a la pell, ja que impedeix la correcta transpiració de la pell provocant descamació.

▪ HIGIENE PERSONAL:

És recomanable, si és possible, no donar-se més d'una dutxa al dia evitant l'aigua excessivament calent per no fer malbé el mant cutani hidrolipidic. Els sabons de dutxa que renten i hidraten a la vegada són recomanables en aquest àmbit,

▪ PROTECCIÓ SOLAR:

Si jugueu a les hores centrals del dia, i malgrat que no sigui estiu, també és important a l'hivern protegir-se del sol, ja que per exemple en llocs nevats els raigs del sol reflecteixen el 80% de la radiació del sol.

Donada la sensació de fred l'exposició solar pot resultar molt plaent i ens fa oblidar que segueix sent igualment de perjudicial i que ens pot provocar cremades.