

COM PODEM EVITAR LA PICOR D'ULLS MENTRE FEM ESPORT

11 abril, 2023

Durant la pràctica esportiva en un ambient calorós o en espais tancats el nostre cos regula la temperatura mitjançant una sudoració abundant, aquesta circumstància pot tenir conseqüències molestes, com la picor als ulls produïda per les gotes de suor que les cel·les no són capaces de retenir i que terminen al glòbul ocular.

Moltes vegades culpem a la crema solar que depenent de la seva composició podria contribuir a aquesta irritació. En l'actualitat hi ha opcions de cremes de rostre formulades per evitar l'efecte arrossegat i amb compostos hipoal·lèrgics i mínimament irritants.

Si descartem les cremes tant solars com hidratants, hem de prestar atenció a altres circumstàncies que rodegen la picor d'ulls. Tenint en consideració el fet que, no sempre que suem ens piquen els ulls, és a dir, la suor no sempre irrita igual, com que la concentració de sals de la nostra suor no sempre és la mateixa. Com més deshidratats més sal i concentració a la nostra suor, per tant, és més irritant.

Beure aigua freqüent i solucions electrolítiques fan menys irritant la nostra suor.

Més important encara, la picor a causa de la suor poden servir-nos d'avis o mecanisme d'alarma per detectar l'inici d'un procés de deshidratació. És a dir, en el moment en el qual percebem molèsties oculars s'ha de reforçar la hidratació, pèrdues de tan sols el 2% del nostre pes corporal afecta disminuint fins a un 2'0 % el nostre rendiment i pèrdues del 4% comença a donar manifestacions molt més serioses. És rellevant, per tant, prestar atenció a qualsevol signe d'inici de deshidratació, la suor irritant és un d'ells i ho hem de considerar. Altres signes com la set, el color de l'orina, el mal de cap, confusió, etcètera.

Evidentment, la sensibilitat ocular és individual i pot que encara prenent mesures no s'aconsegueixi solucionar el problema per complet. També existeixen solucions físiques com utilitzar cintes i gorres que retinguin la suor.

La utilització de productes oculars de protecció

Existeixen en el mercat col·liris que inclouen en la seva composició Ectoina, que funciona, creant una fina capa que hidrata i aïlla la superfície ocular actuant com a barrera física a l'ull. Aquesta característica ho fa adequat pel tractament i prevenció d'al·lèrgies evitant que les substàncies que produeix aquesta al·lèrgia entren en contacte amb l'ull.

Aprofitant aquestes propietats els col·liris amb Ectoina s'usen per a la pràctica esportiva per evitar el contacte directe de la suor amb la superfície ocular, també són útils si l'esportista és al·lèrgic al pol·len, àcars del pols, pèl d'animals, o si practica esport a l'aire lliure per evitar el contacte amb substàncies al·lèrgiques o irritants. Altra situació esportiva on aquest producte és d'utilitat, són les activitats aquàtiques com la natació en piscina o en el mar, les ulleres protegeixen, però encara això, petites quantitats d'aigua entren en contacte amb els ulls, si l'exposició és perllongada, o l'esportista presenta sensibilitat, el clor i la sal pot irritar els ulls i d'aquesta forma es minimitzaria el seu efecte.