

ESPORT A L'AIRE LLIURE QUAN COMENÇA A FER FRED

27 novembre, 2023



Malgrat que amb el canvi climàtic al fred li costi arribar, quan això passi hem d'estar preparats. El fred pot ser un gran enemic a l'hora de fer activitats a l'aire lliure. I no per això, deixarem de jugar a futbol, anar en bicicleta o practicar qualsevol altra esport.

Per això, els esportistes han d'extremar les precaucions i adequar la pràctica a les circumstàncies que es trobin, malgrat que sempre ens oblidem d'una part del cos molt important: la pell.

El fred, l'hivern, la humitat, la calefacció i la contaminació tenen un impacte i unes conseqüències en la pell, i poden ser factors de risc de lesions, entre altres. Les baixes temperatures impliquen que anem abrigats, però gran part de la cara sol quedar-se exposada a les inclemències del temps. A més, quan arriba el fred de veritat, la neu i el gel

refleixen de manera considerable gran part de la radiació ultraviolada, fet que incrementa els efectes nocius del sol sobre la nostra pell i el risc de cremades solars, així que no podem oblidar-nos del protector solar i de tornar a aplicar-lo amb certa freqüència a aquestes zones exposades.

Si aquesta exposició al fred és perllongada pot causar des de la coloració vermella-morada de mans i peus no dolorosa per vasoconstricció, fins a penellons i fins i tot, en casos d'esports com el muntanyisme, la congelació. Són molts els factors que augmenten el risc de congelació: el consum d'alcohol o drogues, l'edat avançada, els problemes circulatoris, el tabaquisme, la deshidratació, i l'altitud elevada.

A més a més, hi ha malalties rares que s'activen pel fred i que convé diagnosticar a temps per evitar danys potencialment evitables, com la malaltia de Raynaud, la urticària per fred, la panniculitis per fred o les crioglobulinèmies, per exemple.

El nas i els llavis, els més perjudicats

En condicions de fred intens el cos tendeix a mantenir la temperatura central a expenses de les que mantenen les extremitats, que passen a la temperatura ambient. Per això, recomanem 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 solen passar més desapercebudes per l'esportista.

El fred i l'ambient sec provoquen que es ressequin les mucoses, sobretot els llavis i el nas. Els llavis s'esquerden i poden arribar a sagnar, i en persones susceptibles pot fer que presentin una reactivació d'un herpes simple labial, com vesícules i crostes que produeixen unes 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 incloguin protecció solar, portar-lo sempre damunt per aplicar-los amb freqüència. Hem d'evitar humitejar-los amb saliva, ja que això augmenta 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 (malgrat que posteriorment doni la sensació enganyosa de calor confortable) i més tard pell d'aspecte ceri o blanquinosa, que se sol resoldre amb el reescalfament.

Per la sequedat nasal, (que pot fins i tot provocar petits sagnats), existeixen productes específics de venda en farmàcies.

Com cuidar la pell de l'esportista

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

És millor aplicar més hidratació i evitar la utilització de sabons agressius per la pell. En Zones de fricció pot ser una bona idea l'aplicació de determinades cremes barrera que puguin ajudar a evitar frecs. També hem de tenir en compte galtes, llavis, el coll, l'escot i les mans i peus són sensibles al fred.

Per suposat, utilitzar usar vestits adequats, evitar el fred i la humitat, mantenir els peus secs i no fumar. Convé hidratar amb emol·lients adequats la pell varies vegades al dia, particularment els que pateixen algun tipus de dermatosis (dermatitis atòpica, psoriasis). A la cara, la textura de la crema ideal dependrà del tipus de pell, sent els gels i fluids millors per les pells mixtes o greixos i les cremes per les pells madures i seques. A la resta de la pell convé aplicar

cremes molt emol·lients que evitin la deshidratació (amb lanolina, glicerina, ceramides...).