

# EL NAS, ELS LLAVIS I EL FRED



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 hidrolipídic. 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 perjudicial i que ens pot provocar cremades.