



Fer servir protecció solar adequada i evitar l'exposició en les hores centrals del dia són mesures essencials per evitar les patologies més greus

ELS DERMATÒLEGS RECORDEN EXTREMAR LES MESURES DE PREVENCIÓ I HIGIENE AQUEST ESTIU

- El confinament a la primavera, les altes temperatures i l'ús de mascaretes i gel hidroalcohòlic poden ocasionar problemes a la pell, especialment als qui pateixen patologies prèvies
- La Dra. Dolores Sánchez-Aguilar, del Servicio de Dermatología de l'Hospital HM Rosaleda, dona unes recomanacions bàsiques per evitar o minimitzar els problemes aquest estiu

Madrid, 23 de juliol de 2020. Les altes temperatures es comencen a notar des de fa setmanes i la radiació solar està en els seus nivells més alts, la qual cosa pot provocar nombrosos problemes dermatològics, especialment aquest any en què el confinament ha impedit a la pell adaptar-se progressivament al sol. Per això, els dermatòlegs porten temps alertant de la necessitat d'actuar amb especial cautela a l'hora de sortir al carrer, anar a les platges o piscines i fins i tot a fer esport a l'aire lliure.

"El confinament ha provocat que la pell no s'hagi pogut adaptar de manera progressiva, però també ha incrementat la necessitat d'aire lliure i de sol. Volem gaudir, i hem de fer-ho, però protegint-nos més que mai ", assenyala la Dra. Dolores Sánchez-Aguilar Rojas, dermatòloga de l'Hospital HM Rosaleda de Santiago de Compostel·la.

La primera recomanació sempre és l'ús de protecció solar adequada al fototip de cada persona i al tipus de pell. "Els dermatòlegs insistim molt en la necessitat d'utilitzar protecció solar, tant en l'àmbit professional com en el lúdic. És important conèixer el nostre tipus de pell i protegir-la adequadament. Les persones amb pells més clares, que es cremen fàcilment, han d'extremar les precaucions", indica la Dra. Sánchez-Aguilar.

"Ara hi ha moltes opcions per consultar l'índex de radiació ultraviolada i actuar en conseqüència", afegeix la dermatòloga d'HM Hospitales, al temps que destaca l'ús de roba adequada, barret i ulleres de sol, com la millor protecció, a més d'evitar la exposició directa entre les 12:00 i les 16:00 hores.

Gel hidroalcohòlic i sol

Pel que fa a la por que provoca l'ús de gel hidroalcohòlic, l'especialista assenyala que aquest no té perquè produir fotosensibilitat. Aquests gels, que

contenen alcohol en més o menys quantitat, tenen un efecte antisèptic però també assecant. Això provoca que un ús constant pugui ressecar la pell, per la qual cosa és molt important hidratar molt.

"L'ús d'aquests gels pot deixar la pell més sensible i això s'agreuja amb l'ús d'alguns perfums o d'altres components, com conservants, que poden tenir efectes fotosensibilitzants en contacte amb la radiació solar. A més, molta gent pateix problemes de pell, com dermatitis o psoriasis i l'estar aplicant constantment aquests gels pot provocar problemes, de manera que han d'extremar les precaucions ", apunta la dermatòloga d'HM Hospitales.

Tenir cura de la pell amb les mascaretes

L'ús de màscares, sobretot en aquelles persones que les han d'utilitzar de forma constant per la seva feina, acaba ocasionant problemes que s'agregen amb les altes temperatures. "Vam començar a veure a la població patologies que eren ja freqüents en professionals sanitaris, com dermatitis de fricció i dermatitis de contacte irritativa, en les zones en què hi ha més contacte entre la mascareta i la pell: el pont nasal, darrere de les orelles o a les galtes", explica la Dra. Sánchez-Aguilar. Igual que ocorre amb el gel hidroalcohòlic, en les persones que presenten algun problema, com dermatitis seborreica, rosàcia o acne, aquestes patologies empitjoren amb l'ús de la mascareta.

Per evitar-ho o minimitzar-ne les conseqüències tot el possible, la dermatòloga recomana una bona higiene al retirar la mascareta i l'ús de cremes hidratants adequades al tipus de pell i a l'edat de la persona, així com evitar l'ús de maquillatge, ja que té un efecte oclusiu i pot empitjorar aquestes patologies de base i provocar una irritació encara més gran.

HM Hospitales

HM Hospitales és el grup hospitalari privat de referència a nivell nacional que basa la seva oferta en l'excel·lència assistencial sumada a la investigació, la docència, la constant innovació tecnològica i la publicació de resultats.

Dirigit per metges i amb capital 100% espanyol, compta en l'actualitat amb més de 5.000 treballadors laborals que concentren els seus esforços en oferir una medicina de qualitat i innovadora centrada en la cura de la salut i el benestar dels seus pacients i familiars.

HM Hospitales està format per 42 centres assistencials: 16 hospitals, 4 centres integrals d'alta especialització en Oncologia, Cardiologia, Neurociències i Fertilitat, a més de 22 policlíniques. Tots ells treballen de manera coordinada per oferir una gestió integral de les necessitats i requeriments dels seus pacients.

A Barcelona, HM Hospitales compta amb una xarxa assistencial conformada pels centres hospitalaris HM Delfos, HM Sant Jordi i HM Nens, que donen cobertura a totes les especialitats mèdiques i estan dotats amb tecnologia sanitària d'última generació. Tot per oferir als pacients de la Ciutat Comtal i de Catalunya un projecte assistencial, docent i investigador de referència de la sanitat privada i que s'integra a la xarxa assistencial nacional del Grup HM.

Més informació per a mitjans:
VITAMINE! Media & Marketing
Carles Fernández / Sílvia Roca
93 100 31 51 / 626 419 691
E-mail: sroca@vitamine.cat

DEP. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES
Marcos García Rodríguez
Tel: 914 444 244 ext.167 / Mòbil: 667 184 600
E-mail: mgarciaRodriguez@hmhospitales.com

Més informació: www.hmhospitales.com