



# Què li ha passat a la teva pell aquest any que has estat més a casa?

[inicentrareport]Aquest any hi ha hagut molts canvis en general, i aquests també han afectat a la salut i estat de la nostra pell. Quins efectes pot haver notat la teva pell després del confinament i de passar molt més temps a casa?

## **Pell més seca**

Als espais tancats s'acumulen bacteris i pols. Ventilar a vegades no és suficient, i a l'hivern amb la calefacció encara és pitjor. Una bona opció és tenir un humidificador o un purificador d'aire per netejar l'ambient.

## **Brots d'acne i granets**

Sabies que els llençols i la roba són els principals agents bacterians? És important rentar-los sovint perquè l'acumulació de greix del cos i la pell morta acumulen contaminants. Aquest excés d'oli i greix provoca acne.

## **Congestió dels porus**

La mascarilla ara mateix és obligada i necessària, però la realitat és que alterna la nostra pell congestionant els porus. És per això que pots tenir la pell vermella, punts negres i blancs, grans interns? És important canviar i rentar sovint la mascareta!

## **Acne corporal**

Si tens més granets al cos des del març pot ser perquè passes més temps assegut/da. La ficció del cos amb el sofà o la cadira provoca foliculitis, que sol sortir més al cul a causa de la roba i la vida sedentària. També pots tenir brots de grans a la cara, així que renta-la bé amb sabó matí i nit. [facentrareport]