



Taques, irritacions, vermellors...a la pell. Per què surten i com evitar-les?

[inicicentrareport]Platja, piscina, excursions...a l'estiu el nostre cos està sotmès a moltes més hores de sol i això pot provocar certes reaccions en la nostra pell. Les més habituals són les **erupcions, les vermellors o les taques**. Aquestes poden sortir encara que ens haguem posat crema solar i ens haguem protegit, ja que hi ha certs factors, tant interns com externs, que les poden causar.

I quins són aquests factors? Principalment dos: els genètics i els químics. Així ho assegura la dermatòloga Amselem a El Confidencial. Per una banda, comenta que hi ha persones que tenen un tipus **hereditari** d'al·lèrgia al sol o són més sensibles a l'exposició solar. Això fa que desenvolupin amb freqüència símptomes com picors, vermellors, etc. cada vegada que els toca el sol de manera prolongada.

Ara bé, també hi ha certs **productes** que poden causar taques i vermellors a la pell. Per exemple, medicaments com els **anticonceptius, els antihistamínics i fins i tot els antiparàsits** poden provocar aquests símptomes. És per això que, si els esteu utilitzant, el millor és que eviteu el sol de manera directa i feu servir protecció solar FP50+.

També pot ser que ens surtin taques o irritacions per culpa de **certs cosmètics**. Hi ha perfums o cremes per la pell que contenen components no fotoestables que reaccionen amb el sol i contribueixen a l'aparició de picors i taques. Així doncs, millor evitar-los si hem d'anar a la platja.

Com evitar-ho?

Us deixem amb algunes recomanacions d'experts i expertes per evitar aquest tipus de problemes. Sigui com sigui, però, si persisteixen el millor és que acudiu a un professional: [nointext]

Hidratació: és important no només hidratar la pell, sinó també beure un mínim de 2 litres d'aigua al dia.

Protecció: intenteu evitar les hores de més sol i protegiu-vos bé amb barret, ulleres de sol i crema solar de factor elevat.

Productes naturals: utilitzeu productes naturals per cuidar la vostra pell i eviteu cosmètics que puguin provocar reaccions amb el sol com ara els perfums o el maquillatge.

Tractaments postsol: si heu pres el sol, és important que després apliqueu productes calmants a la vostra pell. Hi ha cremes indicades per aquests tractaments tot i que també podeu utilitzar substàncies naturals com l'àloe vera.

[intext2]

[ficentrareport]