



# PELE SECA

## HIDRATAR É PRECISO

É um problema comum no inverno: entre o frio do exterior e o aquecimento dentro de casa, muitos são os factores que deixam a pele seca. E as mãos e os lábios, as zonas mais afectadas. Redobre cuidados, a começar pela hidratação.

### INVERNO À FLOR DA PELE

Não é um problema exclusivo do Inverno, mas é mais frequente nesta altura do ano: quando as temperaturas descem, dobram-se esforços para manter o corpo quente e cometem-se alguns erros que sacrificam e secam a pele. A **xerose** - assim se designa a pele seca - é, sobretudo, consequência de factores ambientais e de alguns hábitos incorrectos:

- **Temperatura** - quer o frio, associado a baixos níveis de humidade, quer o calor contribuem para deixar a pele seca e gretada;

- **Ar condicionado e aquecimento** - ao reduzirem a humidade do ar ambiente, deixam a pele mais seca;

- **Banhos prolongados, frequentes e quentes** - vão gastando a barreira lipídica que protege a pele, formada por hidratantes naturais;

- **Sabonetes, champôs e detergentes** - produtos de higiene pessoal e doméstica agressivos para a pele.

Também alguns medicamentos e doenças, como a psoríase e alterações da tiróide, contribuem para este problema, o mesmo acontecendo com o consumo excessivo de álcool e cafeína. A desidratação, causada por sintomas como diarreia, vómitos e febre elevada, é outra das causas de xerose.

Há ainda que contar com a influência de factores não controláveis, como:

- **Idade** - com o envelhecimento as glândulas sebáceas tornam-se menos activas, o que seca a pele;

- **Género** - a pele das mulheres é mais susceptível à secura do que a dos homens.

### SINAIS DE XEROSE

A pele seca caracteriza-se por apresentar:

- Aspecto desidratado
- Vermelhidão
- Descamação
- Presença de rugas finas
- Fissuras (gretas)

São sintomas que podem manifestar-se em qualquer parte do corpo, mas que, no Inverno, são mais comuns nas mãos

e no rosto, nomeadamente nos lábios, as zonas do corpo mais expostas à diferença de temperaturas.

Ter pele seca é desconfortável, mas normalmente não é grave. Nalguns casos, porém, a extrema secura pode abrir caminho a complicações como eczema (inflamação da pele), foliculite (inflamação dos folículos capilares) ou celulite (infecção bacteriana que afecta os tecidos subcutâneos e pode alastrar aos vasos sanguíneos e ao sistema linfático).

### GESTOS DE CONFORTO

Prevenir a pele seca e minimizar as suas consequências é possível com a ajuda de pequenos grandes gestos diários:

- Evite os banhos prolongados e quentes - prefira o **duche** à imersão e sempre com água tépida, reduza a duração de cada banho a 15 minutos e procure não tomar mais do que um banho por dia;

- Use **sabonetes suaves** ou emulsões de limpeza - possuem hidratantes que ajudam a restaurar a camada lipídica da pele;

- Limpe-se com **suavidade**, com pequenos toques em vez de esfregar;

- Aplique **hidratante** logo após o duche: prefira os produtos que reequilibrem a pele e evite os que contêm álcool;

- Aplique **protector solar** - o sol de Inverno também causa danos;

- Proteja os **lábios** com batom hidratante - assim evita o aparecimento de fissuras;

- Cuide das **mãos** - aplique creme hidratante com generosidade, principalmente depois de lavar as mãos, use luvas adequadas nas tarefas domésticas e no exterior para proteger do frio;

- Use um **humidificador** - assim equilibra o efeito do ar condicionado e do aquecimento que secam a pele;

- Beba **líquidos** em abundância - hidrate-se a partir do interior.

Geralmente, a pele responde a estes cuidados. Mas se o desconforto persistir, se houver lugar a descamação ou prurido muito intensos, se a pele gretar e der lugar a feridas há que consultar o dermatologista.

### COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Sempre que o Inverno se fizer sentir na sua pele, conte com a intervenção da equipa da Farmácia. Aqui encontra o aconselhamento necessário e adequado para identificar os diversos problemas e implementar os melhores autocuidados. Esta farmácia ajuda-o a zelar pela saúde da sua pele, e a proteger-se das agressões ambientais.