



La pell i les cicatrius

La pell és el nostre radar. Un d'ells, de fet. Mitjançant la pell obtenim informació del voltant, sobretot a nivell tèrmic. La nostra pell actua també com una barreira protectora que ens aïlla el cos del medi que ens envolta: ens el protegeix i contribueix a mantenir íntegres les seves estructures.

Una de les lesions que podem patir-hi són les cicatrius, ja sigui per una incisió quirúrgica, o per un cop, o cremant-nos-la. I si en tenim, de cicatrius, cal anar amb compte. Si no la tractem adequadament poden haver-hi conseqüències: falta de sensibilitat, hipersensibilitat, adherències, pèrdua de l'elasticitat de la pell que provoca limitacions en la mobilitat, seqüeles estètiques o dolor.

Mitjançant tractaments específics, el fisioterapeuta pot ajudar-nos a evitar aquestes seqüeles i també a fer que la pell recuperi correctament les seves funcions. Alhora, un professional ens pot facilitar consells necessaris per dur a terme una cura adequada de la cicatriu, a casa nostra.

També cal observar una sèrie de consells bàsics. Cadascú pot protegir la seva pell aplicant-hi una crema solar amb un SPF adaptat a cada cas. Cal protegir amb cura la cicatriu, el sol no li faria cap bé, sobretot durant els dos primers anys. Sense oblidar la higiene. La neteja és la base més important per tenir en bones condicions la pell. Utilitzeu productes sense sabó i suaus per a la pell de la cicatriu i la del voltant.

I finalment, el que sempre diem i no ens cansarem d'insistir: una dieta saludable i una correcta hidratació són tan bones per al cos com per a la pell. El que ens ajuda per dins es nota per fora. Cal menjar cada dia una bona aportació de fruita i verdura, riques en antioxidants, dormir prou i evitar el tabac. I caminar, moure's, suar, mantenir-nos actius, això sempre va bé!