

## Què hem de fer quan el sol ens crema la pell



És important tractar aviat les cremades solars | Europa Press

Sense protectors solars ni la roba adequada el sol pot afectar greument la nostra pell. En cas que això passi, és important tractar aviat la cremada, buscar refugi del sol i, si és possible, no exposar la zona afectada directament als raigs solars. L'Acadèmia Americana de Dermatologia ha publicat un seguit de consells per alleujar el malestar que provoca aquest tipus de lesions:

- 1. Banys o dutxes fredes.** Després de remullar la pell amb aigua freda, cal assecar-se meticulosament i deixar la zona cremada una mica humida. D'aquesta manera, s'alleuja la sequedat.
- 2. Crema hidratant d'aloè vera o soja.** No cal prescripció mèdica per utilitzar-les i ajuden a donar frescor a la cremada.
- 3. Prendre aspirina o ibuprofèn.** Aquests fàrmacs poden ajudar a reduir la inflamació i el malestar.
- 4. Beure aigua.** Una cremada atreu fluids cap a la superfície de la pell i els elimina lentament de la resta de l'organisme. Beure més aigua de la que prenem normalment ajuda a prevenir la deshidratació.
- 5. En cas de butllofes.** Cal deixar que es curin soles. Una pell amb butllofes significa una cremada de segon grau. No s'han de rebentar, ja que es formen per ajudar la pell a guarir-se i a protegir-se de la infecció.
- 6. Protegir la cremada.** Es poden utilitzar teixits per protegir la zona de pell cremada.