

Aigua freda, aftersun, àloe vera... què és millor si m'he cremat amb el sol?

El remei que apliquem és igual d'important que la prevenció per assegurar la salut de la pell



Una dona cremada a la platja. | Europa Press

Tornes de la platja o la piscina i, malgrat haver-te posat protector solar, has acabat cremat. El bronzejat que tenies planejat aconseguir ha resultat ser un to vermell estrident i que, a més a més, fa mal. En aquestes situacions, què és millor fer? Utilitzar àloe vera? Dutes d'aigua freda? *Aftersun*?

Primer de tot, els dermatòlegs expliquen que el millor tractament per les cremades és prevenir-les. Però en el cas que el mal ja estigui fet, el millor remei és evitar el sol i fer ús d'hidratants corporals. Pot ser un hidratant normal o bé *aftersun*, aquest segon és més efectiu ja que a diferència de les cremes normals, també té propietats que disminueixen la inflamació.

L'altra opció, la d'utilitzar directament àloe vera, també és vàlida. Però s'ha de combinar amb una crema hidratant, ja que la planta de per si només és antiinflamatòria i refrescant. A més, també cal vigilar amb aquest tipus de cremes. Millor que siguin de farmàcia, ja que corres el risc que porti conservants o altres elements irritants que empitjoraran la cremada.

[noticiadiari]2/205032[/noticiadiari]

Un altre factor que normalment no es té en compte però què és igual d'important és l'aigua. S'ha de beure molta d'aigua perquè el cos es pugui recuperar.

[noticiadiari]2/206047[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/204438[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/205118[/noticiadiari]

?[noticiadiari]2/204749[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/204063[/noticiadiari]