



Et surten granets a la zona de l'escot? Consells per evitar-los

[inicentrareport]Tornes a casa una tarda d'estiu, després d'haver passat unes hores fora i, quan et canvies de roba, t'adones que tens la **part de l'escot plena de granets vermells i que alguns d'ells, piquen**.

Si això t'ha passat alguna vegada, tranquil·la, no estàs sola. El més probable és que tinguis **miliària, una problemàtica lleu que afecta gran part de la població**.

Aquests granets, típics de l'estiu, es deuen a l'obstrucció de les glàndules sudorípares, és a dir, els conductes pels quals surt la suor. Si et poses cremes solars i/o hidratants denses o si portes roba força ajustada, pots provocar que les glàndules s'irritin i que apareguin granets, tal com expliquen diverses expertes a El País. **A part de l'escot, la miliària també pot afectar altres parts del cos, sobretot aquelles on es produeixen frecs com ara l'esquena o les aixelles**.

[nointext]

Com evitar-los?

Com comentàvem, la roba ajustada pot causar l'aparició d'aquests tipus de granets, per tant el millor és escollir peces que deixin transpirar la pell. A més a més, també es recomana no estar exposat al sol durant gaire estona: els ambients calorosos i humits afavoreixen la miliària. D'altra banda, és aconsellable apostar per cremes solars de textura aquosa, ja que no obstrueixen tant les glàndules de la pell.

Dit això, si els granets ja t'han sortit o et tornen a sortir, el millor que pots fer és no tapar la zona afectada i deixar-la respirar. És a dir, res de posar maquillatge damunt els granets, perquè poden empitjorar. Per tal de calmar la picor i la irritació, pots posar-te aigua termal freda damunt la zona on tinguis miliària. A més a més, també existeixen certs productes per tractar-la, si bé acostuma a desaparèixer al cap d'un dia o dos.

[intext2]

[ficentrareport]