



CÓMO CUIDAR NUESTRA PIEL EN VERANO

Las altas temperaturas y la mayor exposición a las radiaciones solares son responsables de la deshidratación de la piel en el verano. Los baños en el mar o en las piscinas, sobre todo prolongados, también contribuyen, por el efecto del cloro y la sal presentes en sus aguas, a la deshidratación.

Cuando la piel está deshidratada, se vuelve tirante y rugosa y también puede descamarse. Suele ser algo temporal y puede afectar a todos los tipos de piel.

Cuidados a tener en cuenta...

✱ Tomar una ducha con agua dulce después del baño y/o la exposición solar y utilizar productos de limpieza suaves que no contengan jabón (syndet; synthetic detergent), a fin de retirar el cloro, la sal y/o los residuos de los productos de fotoprotección, de la piel.



✱ Aplicarse todos los días un producto hidratante sobre el cuerpo, para conservar la función "barrera" de la capa córnea. Si el producto no tiene filtro solar, primero se debe colocar la crema hidratante y, a continuación, un protector solar.

✱ Seleccionar la textura adecuada de estos productos, según el tipo de piel.

✱ Limpiar la piel del rostro antes de acostarse.

La flexibilidad y resistencia de la piel dependen directamente de su estado de hidratación

Antes de que llegue el verano es conveniente realizar un tratamiento de exfoliación (peeling suave) para eliminar células hiperqueratóticas y residuos pigmentarios, acelerar el proceso de renovación celular y activar la función de los fibroblastos en la síntesis de colágeno. Esto repercute positivamente en la elasticidad de la piel y facilita la penetración de los agentes humectantes. Además, así también se consigue un bronceado más uniforme.

Es importante recordar que la **hidratación** de la piel también depende de la cantidad de agua ingerida. La mejor bebida hidratante es el agua. Ocho vasos de agua al día se considera un aporte saludable para una persona sana.



La **nutrición** del organismo es otro factor importante en el cuidado de la piel. La alimentación debe ser rica en frutas y verduras, ya que aportan las



vitaminas y sales minerales. Las infusiones frías y los jugos de frutas naturales, refrescan e hidratan. Debe evitarse las bebidas azucaradas, el alcohol y las infusiones calientes, el tabaco y la falta de descanso nocturno.

La **fotoprotección** adecuada permite obtener los beneficios del sol y prevenir y/o minimizar el daño que éste puede provocar. Para ello es necesario protegerse con vestimenta adecuada y con productos que contienen filtro solar, y evitar la exposición en horarios de mayor radiación solar.



A recordar:

Los tres pilares del cuidado de la piel en el verano son:

FOTOPROTECCIÓN, HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN ADECUADA