



24 de enero 2011

DECÁLOGO CUIDADOS DE LA PIEL POR ESTACIONES: PRIMAVERA

- 1.- El frío es una de las causas que más contribuyen a la sequedad de la piel, por lo que en los primeros días de la primavera, nuestros cosméticos deben ir dirigidos a combatir esta sequedad; es por ello que continuaremos empleando, igual que en invierno, **cremas que lleven componentes "humectantes", que atraigan el agua dentro de la piel, como la glicerina, propilén-glicol, urea, lactato sódico, etc. y componentes con efecto oclusivo, que sirven de barrera, para impedir la pérdida de agua epidérmica, como son la lanolina, silicona y sus derivados.**
- 2.-Es muy importante la **limpieza** cuidadosa de la piel. Actualmente disponemos de "**aguas micelares**" que aparte de aportar una limpieza cuidadosa, aumentan la hidratación cutánea.
- 3.- No olvidemos el **contorno de ojos** ya que es la zona que antes envejece, pero el carácter fino de su piel hace que sea la zona más frágil de nuestra cara por lo que debemos utilizar productos específicos para esta zona que, además de cuidarla, eviten la irritación ocular.
- 4.-Tampoco podemos olvidar el **cuello y el escote** que, aunque en invierno han estado algo escondidos, pronto los luciremos en el verano. Por ello los cuidados faciales los extenderemos también a estas zonas, aunque tenemos que evitar los cuidados más agresivos, pues aquí la piel es más fina y delicada que en la cara.
- 5.- En un segunda paso, recordaremos que las cremas emolientes y humectantes van a mejorar la hidratación de la piel y por tanto su aspecto, pero no actúan sobre las arrugas finas y es por ello que es la mejor época del año para utilizar sustancias que disminuyan estas arrugas, fundamentalmente **retinoides e hidroxiácidos**. Podemos elegirlos en perfumerías y farmacias, como el retinol y los hidroxiácidos a bajas concentraciones o, si queremos mayor efectividad, ponernos en manos del dermatólogo quien, según nuestras necesidades, recomendará, bien hidroxiácidos a mayores concentraciones o ácido retinoico, muy eficaz.

6.- Si nos preocupan las arrugas de expresión, el procedimiento de elección es la **Toxina Botulínica**, pero si aún no estamos decididos o queremos prolongar su efecto ya tenemos en el mercado productos **cosméticos con "efecto toxina botulínica" en cuya composición entran péptidos, como el Argireline y Leuphasyl.**

7.- Comienzan los días soleados y es muy importante evitar los efectos nocivos del sol por lo que comprobaremos que nuestra crema **hidratante matutina lleve factor de protección**, recordando que para la actividad diaria es suficiente un factor 15 pero las actividades deportivas al aire libre o las exposiciones prolongadas al sol precisarán adicionarle un protector solar con índice de protección más elevado.

8.- Son importantes los **aportes vitamínicos por su efecto antioxidante, con vitaminas del grupo A, B, C y E**, que, aunque no reviertan el envejecimiento, sí mejoran su apariencia.

9.- Aún estamos a tiempo de tratar las **manchas**, pero para ello debemos acudir al dermatólogo, quien según el tipo hará un tratamiento con **láser o con fórmulas y peelings depigmentantes.**

10.- Es una de las mejores épocas para hacer tratamientos de rejuvenecimiento con peelings, **luz pulsada o el láser fraccional, con los que se consiguen excelentes resultados de rejuvenecimiento**, permitiendo continuar con nuestra actividad diaria.

**Por la Dra. Mayte Gutiérrez Salmerón, dermatóloga del Hospital Clínico Universitario de Granada y Vocal de la AEDV.*

Para ampliar información, no dudes en ponerte en contacto con nosotras:

Prensa y Comunicación:

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marta Cámara 656826516 martacamarabusto@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es

**Recuerda añadir siempre junto al nombre del especialista "Miembro de la AEDV". (Academia Española de Dermatología).*