



“DIEZ CONSEJOS DE LA AEDV PARA QUE LA PIEL SOBREVIVA A LOS EXCESOS FESTIVOS”

- 1.- La piel es un órgano vivo, activo, en constante cambio, que no sólo nos protege del medio ambiente, sino que nos relaciona con nuestro entorno. Los malos hábitos alimenticios, el alcohol, el tabaco, la falta de descanso... contribuye a la formación de radicales libres. Los radicales libres son parte responsable del deterioro de los órganos a lo largo de la vida y, entre estos órganos, de la piel.
- 2.- Recuperar tras un período de excesos el equilibrio necesario para preservar la salud. Nutrición adecuada, suplementos específicos, ejercicio físico moderado, cuidados cosméticos, actitud positiva y prevención de la enfermedad.
- 3.- Volver a una dieta equilibrada: Dieta en griego significa “arte de vivir”. Rica en frutas y vegetales, cereales integrales en casi toda las comidas, aceites vegetales, pescado rico en grasa, carbohidratos complejos de bajo índice glucémico y proteínas no grasas. La piel pronto lo notará.
- 4.- Los antioxidantes ayudan a neutralizar los efectos negativos de los radicales libres sobre la piel. Tras períodos de excesos conviene tomar temporalmente, prescrito por el dermatólogo, suplementos de vitaminas y minerales a base de vitamina C, E y betacaroteno y utilizar cosméticos, específicos para el tipo de piel, que contengan antioxidantes de eficacia tópica demostrada como la vitamina C y E.
- 5.- Sí a los ácidos grasos esenciales, fundamentalmente omega 3 que encontrarás en el aceite de linaza, de borraja, girasol y frutos secos. Sus beneficios antiinflamatorios, no sólo en procesos dermatológicos, ayudará a disminuir los efectos negativos de los excesos.
- 6.- Beber de seis a ocho vasos al día de agua, acompañando a las principales comidas. Preservar la piel de la deshidratación es conservar su resistencia a las infecciones e irritaciones y mantener su aspecto, elasticidad y luminosidad. La piel se hidrata desde el interior y desde el exterior.
- 7.- Recuperar los hábitos de descanso y ejercicio moderado y constante (aeróbico, con estiramientos y peso y fuerza ligeros). Realice al menos una evaluación anual de su salud y los chequeos específicos que se recomienden según edad y sexo. Los dermatólogos, médicos especialistas de las alteraciones y enfermedades de la piel y el pelo, debemos revisar la piel al menos 1 vez al año.
- 8.- No olvidar que el cuidado de la piel se inicia con una correcta limpieza e hidratación. Hidratar la piel mediante la aplicación de productos cosméticos 2 veces al día. Todas las pieles, incluso las grasas, precisan ser hidratadas. Cada tipo de piel necesita, según sus características, un cosmético específico. Previo a la hidratación facial hay que usar limpiadores suaves que se caractericen por un pH no alcalino y su alta tolerancia.
- 9.- Un gran cosmético facial es un buen protector solar. Recibimos rayos ultravioleta en cualquier período del año al realizar actividades al aire libre. En general la correcta protección solar nos permitirá realizar cualquier tipo de actividad. Cosméticos de

última generación combinan protección solar moderada o alta junto a elementos que hidratan o nutren la piel.

10.- Aplicación de cosméticos renovadores: con productos queratolíticos a base de ácido retinoico o hidroxiácidos, o la aplicación de peeling superficiales o medios.

**Por Agustín Viera, dermatólogo de la AEDV, Las Palmas de Gran Canaria.*

Prensa y Comunicación:

Marta Cámara 656826516 martacamarabusto@yahoo.es

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es