



8-1-2011

EL CALENDARIO DE LA PIEL: INVIERNO

1. Prevenir y combatir la deshidratación acentuada por el frío: hay que elegir una buena crema hidratante y para ello deben llevar 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, etc.
2. Disminuir las arrugas superficiales: emplear cosméticos que contengan hidroxiácidos, retinol y/o vitamina C.
3. Si están algo más marcadas: añadir cosméticos con péptidos, que disminuyan el tono muscular.
4. Protección solar: no olvidemos que gran cantidad de sol lo recibimos mientras realizamos nuestras actividades diarias, también en invierno, por lo que debemos emplear el fotoprotector a diario, cuyo índice de protección será más elevado si se realizan deportes de invierno, sobre todo ski.
5. Añadir complementos orales con vitaminas antioxidantes del grupo A, B, C y E, que, aunque no reviertan el envejecimiento, sí mejoran su apariencia.
6. Si han aparecido manchas, emplear alguna sustancia depigmentante, bien añadida a un cosmético si éstas son suaves o indicada por el dermatólogo.
7. No olvidar una limpieza cuidadosa, mañana y noche, eligiendo una limpiadora suave, que no aumente la agresión diaria que el frío ocasiona.
8. Evitar en lo posible los cambios bruscos de temperatura al pasar de un ambiente caldeado por la calefacción al aire libre, con temperaturas muy bajas, pues ello aumenta la posibilidad de aparición de vasos dilatados con rojeces inestéticas.
9. Disminuir la ingestión de alcohol y el consumo de tabaco pues, junto con el frío, disminuyen la vascularización cutánea con lo que aumentan las rojeces y la deshidratación.
10. Recordar que es la mejor época para someterse a tratamiento de rejuvenecimiento, tipo peeling o láser.

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

Prensa y Comunicación:

Marta Cámara 656826516 martacamarabusto@yahoo.es

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es

**Para mayor información consulta la web de la AEDV: www.aedv.es*

