

## DECÁLOGO CUIDADOS DE LA PIEL EN OTOÑO

1. Si durante el verano protegiste tu piel del sol, te lo agradecerá en el futuro, tanto en su envejecimiento como en la prevención del cáncer de piel. Debemos seguir haciéndolo: además de fotoprotectores, usa gafas de sol, sombreros, gorras y ropa adecuada. Evita la exposición solar en las horas centrales del día.
2. Con la entrada del otoño, la piel tiende a deshidratarse por el mal tiempo y las calefacciones. Recuerda hidratarla después de la ducha o baño con cremas y lociones emolientes, tanto en cuerpo como cara. La mesoterapia en cara, cuello y escote con ácido hialurónico y/o vitaminas puede hacer que tu piel recupere la apariencia perdida por un exceso de sol. No olvides el protector labial y rehidratar frecuentemente las manos.
3. No abuses del agua muy caliente en la ducha o el baño; puedes utilizar aceites de ducha o jabones syndet (sin efecto alcalinizante), son menos agresivos y ayudan a mantener el manto ácido de la piel.
4. Mantén tu casa con un grado de humedad adecuado cuando enciendas la calefacción. No disminuyas la ingesta de agua.
5. Si has dejado de aplicarte cremas regeneradoras, como el ácido retinoico, ácido glicólico, etc... durante el verano, ya puedes volver a usarlas.
6. Es frecuente la aparición de manchas y lesiones pigmentadas durante los meses estivales; consulta a tu dermatólogo para un diagnóstico correcto, además te indicará el tratamiento más eficaz para eliminarlas.
7. Los tratamientos de rejuvenecimiento como la toxina botulínica y los rellenos se pueden seguir realizando como siempre.
8. Si deseas empezar a frenar el paso del tiempo en tu piel o mejorar tu aspecto, el otoño es la mejor época del año para acudir a tu dermatólogo. Muchas veces se tendrán que combinar diferentes técnicas y tratamientos, algunos de los cuales no se recomiendan realizar en verano (peelings, luz intensa pulsada, láser...) por lo que cuanto antes consultes, mejor. Una buena planificación requiere tiempo.
9. No te alarmes si detectas un aumento de la caída del pelo, es frecuente durante esta época del año. En caso de duda, consulta a tu dermatólogo.
10. Algunas enfermedades tienden a empeorar durante el otoño (psoriasis, dermatitis atópica, dermatitis seborreica). No esperes demasiado, el tratamiento precoz suele ser más efectivo.

***\*Por la Dra. Amparo Sevilla, Hospital Aguas Vivas, Valencia, y miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología).***

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

Prensa y Comunicación:

Marta Cámara 656826516 [martacamarabusto@yahoo.es](mailto:martacamarabusto@yahoo.es)

Silvia Capafons 666501497 [silviacapafons@yahoo.es](mailto:silviacapafons@yahoo.es)

Marián Vilá 630975157 [marianvila@yahoo.es](mailto:marianvila@yahoo.es)

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