

DECÁLOGO CUIDADOS DE LA PIEL EN VERANO

1. El sol es el protagonista principal del verano. Protégete adecuadamente de sus efectos nocivos. Además de los fotoprotectores, usa gafas de sol, sombreros, gorras y ropa adecuada. Evita la exposición solar en las horas centrales del día. Y, muy importante, extrema los cuidados durante las primeras exposiciones al aire libre, ya sea en la playa o en el campo.
2. No te olvides de proteger cuidadosamente el escote, el cuello y las manos. Cada año vemos aumentar el número de consultas por los efectos del fotoenvejecimiento en estas zonas corporales.
3. Si practicas deportes náuticos, renueva frecuentemente el fotoprotector e intenta evitar las horas de máxima insolación.
4. No aconsejamos tomar sesiones de rayos UVA para ponerte moren@. Si lo deseas, utiliza las cremas autobronceadoras.
5. El cuerpo pierde más agua cuando hace calor. Hidrata tu piel tanto por dentro como por fuera. Bebe agua y zumos de frutas naturales en mayor cantidad. Aprovecha estos meses para disfrutar de la gran variedad de frutas, hortalizas y verduras que disponemos en los mercados. Son ricos en antioxidantes y nos ayudan en la prevención del envejecimiento
6. Hidrata tu piel adecuadamente, utiliza cremas hidratantes tanto en el rostro como en el resto del cuerpo. Puedes mejorar los resultados si aplicas un serum con antioxidantes antes de la crema hidratante en la cara. No olvides las cremas regeneradoras por la noche, aunque en algunos casos deberás aumentar las precauciones frente a la exposición solar, sobre todo, si usas ácido retinoico.
7. Si te planteas mejorar tu aspecto o eliminar algunos de los efectos de la edad, también puedes hacerlo en esta época del año. No existe contraindicación para realizar tratamientos con toxina botulínica o rellenos dérmicos.
8. Sin embargo, si tu piel presenta manchas que han aparecido con el paso de los años, no es el mejor momento para empezar tratamientos que eliminen estas lesiones. En verano procura protegerte al máximo para no mancharte más.
9. Los tratamientos con peelings, luz intensa pulsada (IPL) o láseres se posponen para después del verano si se realizan en áreas del cuerpo que pueden recibir la radiación solar. La razón es que existe más riesgo de una hiperpigmentación tras estos tratamientos por culpa del sol.

10. Si has descubierto alguna lesión pigmentada nueva en tu piel que te resulte sospechosa, acude a tu dermatólogo.

****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

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es

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