

## Piel sana y protegida en invierno

Se debe mantener un cuidado regular de la piel a lo largo de todo el año ya que siempre se encuentra expuesta a la climatología. Durante el invierno la bajada de las temperaturas, el viento, la nieve, la calefacción y la contaminación pueden producir sequedad y deshidratación siendo las zonas más sensibles al frío las manos y los pies, el escote, el cuello, los labios y las mejillas.

Las bajas temperaturas provocan una vasoconstricción con la que los capilares se contraen y disminuye la irrigación, llegando menos oxígeno y nutrientes a las células. Los efectos de la calefacción, a menudo demasiado elevada, tampoco ayudan. Así como la contaminación ambiental que además de ensuciar la piel la irrita. También hay que tener en cuenta que los rayos UVA y UVB actúan siempre y no sólo cuando se ilumina o calienta. Por eso es muy importante protegerse de la radiación solar.

Para disfrutar una piel en excelentes condiciones hay que tener unos cuidados básicos como es una buena hidratación, protegerse del sol, ducharse y lavarse con agua tibia, utilizar productos suaves y testados dermatológicamente, evitar los cambios bruscos de temperatura, abrigarse, hidratar los labios, proteger los ojos del sol, evitar el tabaco y el alcohol, cuidar la alimentación Incrementar el consumo de vitamina C y antioxidantes-, beber de 1,5 a 2l . de agua al día. Para cada parte del cuerpo tenemos que utilizar una crema específica ya que su formulación está adaptada a la tipología y características de la piel.

La hidratación es el fin de mantener y aumentar el nivel hídrico superficial, retrasar el envejecimiento, aportar lípidos, humectantes y agua. Tener cuidado del cutis implica limpiar, tonificar, hidratar y proteger la piel. Para el cuerpo con una corta ducha diaria es más que suficiente ya que cualquier tipo de limpieza rompe la barrera cutánea. Hay que secar la piel con toques suaves y no frotarla para, posteriormente, aplicar una crema.

Los labios sufren mucho durante el invierno ya que se deshidratan si respiramos por la boca o los humedecemos con saliva. Con el fin de protegerlos los tenemos que mantener bien secos y aplicar un bálsamo labial varias veces al día. Se deben utilizar las gafas de sol también en invierno ya que la radiación solar afecta la piel de alrededor de los ojos, que es muy delicada. En esta estación las manos se resecan mucho, cada vez que se laven se aplicará una crema para protegerla de las agresiones.