

PIEL

S.O.S. mi piel sufre síndrome postvacacional

Has vuelto de la vacaciones y los excesos de sol, el agua de la playa y la piscina, la falta de sueño por las fiestas hasta largas horas de la madrugada, la pereza de seguir tu rutina de belleza diaria... todo ello puede provocar que tu piel esté seca y deshidratada. Por ello ha llegado el momento de tomar medidas para ayudarle a conseguir su belleza natural.

Pero... ¿cómo sabes si tienes la piel deshidratada?

Me gusta

0

Twittear

14

0

Compartir

1 Comentarios



Recuerda tu piel después del verano | Foto: Beauty Planet

M^a Ángeles Cámara Fuentes | Madrid | Actualizado el 04/09/2012 a las 08:54 horas

Normalmente se manifiesta por la falta de suavidad, elasticidad y luminosidad, aunque hay otros indicios que suelen aparecer por los pómulos y el contorno de ojos que es la piel tirante, rugosa y descamada.

La **Dra. Rosa Ortega del Olmo** - miembro de la AEDV y Profesora Titular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada - nos da una serie de consejos para tratarla.

1. **Desmaquíllate suavemente** para evitar que tu piel se vuelva más frágil.
2. **Aplica diariamente una crema hidratante.** Así mantendrás el nivel adecuado de hidratación y restablecerás la función barrera de la capa córnea. No olvides usar por el día una crema con protección solar. Si no tuvieras no te preocupes porque puedes aplicar tu crema habitual y después un protector solar.

3. Si tienes manchas o te han salido por el exceso de sol utiliza geles o **cremas despigmentantes**. Si además tu crema contiene alguna sustancia exfoliante mucho mejor ya que te permitirá eliminar las células muertas de la capa de la piel más superficial.

4. Es importantísimo elegir la **textura adecuada a tu tipo de piel y a la época del año o clima** en el que te encuentres. Si tienes dudas lo mejor es que preguntes a tu dermatólogo.

5. Para restaurar el equilibrio de tu piel lo ideal es que **combines 4 tipos de ingredientes activos en tus productos de cuidado y limpieza**:

- Sustancias de **acción higroscópica** (glicerina, sorbitol, propilenglicol...): ayudan a retener el agua presente en una emulsión de forma más duradera y válida.
- Sustancias de **interacción química** (urea y los alfa-hidroxiácidos, sobre todo el ácido láctico): favorecen la unión del agua a las proteínas de la membrana celular y son capaces de retener el agua dentro de las células del estrato córneo.
- Sustancias **oclusivas** (vaselina, lanolina, escualeno, cera de abeja...): evitan que se evapore el agua.
- Otras sustancias **activas** como el colágeno, el ácido hialurónico, ceramidas, vitaminas (A, B, carotenos, E, C, H y D).

¿Cuáles son los trucos de belleza que utilizas tú para recuperar la hidratación de tu piel?

Me gusta

0

Twitter

14

0

Compartir

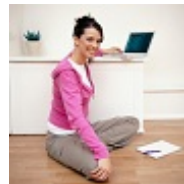
1 Comentarios

Publicidad



Comparador Seguros Coche

Precios de 30 Seguros de Coche.
¡Ahorra hasta 500€ en 3 minutos!
www.acierto.com



Universidad a Distancia

Estudia desde casa una carrera y
obtén un título oficial adaptado a
Europa
www.udima.es

pan



María Ángeles Cámara Fuentes

Te miras fijamente en el espejo. Llevas tu vestido de seda negro, esos zapatos de tacón que hacen tus piernas de vértigo, los pendientes de tu amiga,