



## “DIEZ CONSEJOS PARA COMENZAR LA TEMPORADA CON UNA BUENA PIEL”

**Tras las vacaciones estivales, por efecto del sol y el cloro de las piscinas, la piel se encuentra más deshidratada y precisa unos cuidados especiales:**

1. La higiene debe ser suave, mediante el empleo de *syndets* o geles sin jabón que no eliminen el manto ácido de la piel.
2. Se pueden emplear exfoliantes corporales suaves las primeras semanas tras la vuelta de vacaciones, para mejorar así la penetración de las cremas hidratantes.
3. Se debe insistir en el empleo de cremas hidratantes corporales, a aplicar sobre la piel ligeramente húmeda, tras una ducha corta con agua templada. Insiste en las piernas y los pies, pues son las zonas que más se resecan.
4. Hay que emplear cremas hidratantes faciales cuyo excipiente esté adecuado a nuestro tipo de piel, siendo conveniente el empleo de suero por la noche por su mayor concentración de principios activos.
5. El contorno de ojos se debe cuidar con cremas o geles adaptados a esta zona más sensible de la piel.
6. Puede haber un empeoramiento del acné tras el verano, por lo que se debe acudir al dermatólogo en cuanto se inicien las lesiones, para que pauté el tratamiento más correcto.
7. No abandonar el uso de cremas fotoprotectoras faciales durante el otoño e invierno, lo ideal sería el empleo de cremas o maquillajes con factor de protección solar entre 30 y 50. La radiación ultravioleta, tanto A como B, continúa llegando y dañando nuestra piel expuesta durante el invierno.
8. Evitar rayos UVA para mantener el bronceado, pues pueden producir envejecimiento prematuro de la piel y cáncer cutáneo. En todos los decálogos para la prevención del cáncer prohíben el tabaco y las cabinas de bronceado.
9. Esperar tiempo para la eliminación del bronceado antes de utilizar láser de depilación, pues el riesgo de quemaduras aumenta de forma considerable.

10. Consultar sin demora al dermatólogo si hemos observado que algún lunar ha cambiado de color, forma o tamaño durante el verano.

*\*Por la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología).*

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)