



Enero de 2015

LA PIEL Y EL FRÍO: DIEZ CONSEJOS

El invierno afecta a todo nuestro organismo, y también a la piel. Esta se encuentra expuesta a las inclemencias climatológicas, siendo las zonas más sensibles a las bajas temperaturas las mejillas, los labios, el cuello, el escote y las manos. Por todo ello, es importante tener en cuenta una serie de consejos:

1. **Hidratar a diario y varias veces al día la piel.** Esto es especialmente importante en aquellas personas que padecen algún tipo de dermatosis (dermatitis atópica, psoriasis...). Un emoliente adecuado (a base de lanolina, urea, etc.) ayudará a mantener una piel sana durante el invierno.
2. **Evitar lavar excesivamente las manos.** Las dermatitis de desgaste que afectan al dorso de las manos son un motivo frecuente de consulta en esta época del año, especialmente en personas que por razones laborales se las lavan de forma repetida. Para evitarlo se debe promover el uso de guantes y las cremas con efecto barrera.
3. **No utilizar productos agresivos para el lavado de cara y cuerpo.** Escoger productos suaves y testados dermatológicamente.
4. **Evitar ducharse con agua muy caliente o muy fría.** Lo ideal es el agua tibia y no ducharse más de una vez al día, ya que esto aumentaría la deshidratación de la piel.
5. **Hidratar los labios y protegerlos de la luz ultravioleta.** Los labios sufren mucho en invierno, más aún si se tiene alguna alteración de base (queilitis atópica, actínica...).
6. **No olvidar las gafas de sol y la protección solar** diaria también en invierno, especialmente en zonas donde haya nieve, ya que ésta refleja el 80% de la radiación solar.
7. **Usar guantes y prendas de abrigo.** Sobre todo aquellos pacientes con sensibilidad al frío y que suelen padecer de perniosis (sabañones) o fenómenos de Raynaud (dedos de las manos fríos y que tornan en color blanco, azulado y rojo)
8. **Huir de los cambios bruscos de temperatura,** ya que esto aumenta la posibilidad de aparición de capilares dilatados (telangiectasias o arañas vasculares) en la cara (especialmente mejillas). Tres aspectos:
 - a. **Los principios activos más recomendados** para pieles no sensibles son: la vitamina C, el ácido retinoico, el ácido glicólico y los hidroxiácidos (con importante función antiedad). Sin embargo, hay pieles intolerantes que deben utilizar sustancias calmantes, vasoconstrictoras y descongestivas, como el dexpanthenol, alfabisobolol, rusco, ácido glicirrético... Además, tienen que evitar productos que contengan

- alcohol, conservantes o perfumes. Por ello, es fundamental la valoración individual dermatológica de cada tipo de piel.
- b. **La textura de la crema ideal dependerá también del tipo de piel** y de si se padece alguna afección de base: En general, el fluido será mejor para las pieles mixtas o grasas y la crema para las maduras y secas. Existen novedosas mascarillas y tratamientos de consulta, como la mesoterapia con ácido hialurónico, que ayudan a una hidratación en profundidad.
 - c. **El invierno es la mejor época para realizar tratamientos despigmentantes** faciales intensivos, tanto domiciliarios como en la consulta médica (**peelings químicos o mascarillas**).
9. **Cuidar** la alimentación. Aumentar el consumo de vitamina C y antioxidantes. No olvidar beber entre 1,5-2 litros de agua al día.
 10. **Evitar el tabaco y el alcohol**, ya que repercuten de forma negativa en la salud de nuestra piel, generando radicales libres. Además, el alcohol empeora la dilatación capilar facial.

**Por la Dra. Nayra Merino, del Hospital Quirón y Clínicas DermaMedicin en Tenerife, y miembro de la AEDV.*

**El dermatólogo es el principal médico especialista de la piel, pelo y mucosas, así como el más indicado para aportar soluciones eficaces a la piel envejecida.*

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

**Más información en www.aedv.es: Actualidad-Notas de prensa/Notas de Congresos y Campañas.*

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

Prensa y Comunicación:

Amelia Larrañaga 656 637 729 ame_larra@yahoo.es

Silvia Capafons 666 501 497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630 975 157 marianvila@yahoo.es