



Piel perfecta todo el año: La AEDV te da recomendaciones para tener una piel saludable después del verano y prepararla para el otoño

- “En torno al 15% de la población se quema cada verano”, informa la dermatóloga Constanza Bahillo.
- “Si no se ha realizado antes de verano, es el momento de revisar manchas y lunares por si aparece alguna lesión sospechosa o que precise vigilancia”, asegura la especialista de la AEDV.

Madrid, 2 de septiembre de 2016– Con el verano, la piel sufre bastante. Calor, agua con cloro día tras día, deshidratación, posibles quemaduras por no protegernos debidamente con el fotoprotector adecuado... De hecho, la dermatóloga Constanza Bahillo informa que “en torno al 15% de la población se quema cada verano”. Por todo ello, la [Academia Española de Dermatología y Venereología](#) quiere recordar lo importante que es tener una piel saludable todo el año, cuidándola, y ofrece unos fáciles consejos para prepararla para el otoño. Así, con estas seis pautas que recomienda la Dra. Bahillo se evitarán posibles problemas y tendremos una piel cuidada.

1. Seguir usando protección solar, no solo en verano, ya que el sol incide sobre nuestra piel todo el año.
2. Exfoliar, renovar la piel del aspecto apagado tras los daños sufridos en verano. Esta exfoliación puede ser mecánica, con geles tipo *scrub* o química con productos como los alfa-hidroxiácidos.
3. Hidratar. La piel ha estado expuesta al sol, a la sal y al cloro, por lo que puede presentar un aspecto deshidratado. La hidratación, de acuerdo a nuestro tipo de piel, hará que luzca más renovada. “Es el momento de comenzar una rutina de hidratación y cuidados siempre acorde a nuestro tipo de piel”, asegura la Dra. Bahillo.
4. Utilizar cremas con alto porcentaje de principios activos renovadores para frenar el fotoenvejecimiento, como el retinol y los antioxidantes como la vitamina C.
5. También es el momento de recurrir a los tratamientos médicos, como el láser y los peelings, para eliminar las manchas o frenar el envejecimiento. Cuando desaparece el bronceado y con todo el invierno por delante es la época recomendada para comenzar estos tratamientos, asegura la especialista.
6. Si no se ha realizado antes de verano, es el momento de revisar manchas y lunares por si aparece alguna lesión sospechosa o que precise vigilancia.

Para más información:

Idealmedia. Gabinete de Prensa de AEDV. Tel. 91 183 17 30.

Sara Diez. sdiez@idealmedia.es. **Bárbara Fernández** bfernandez@idealmedia.es