



## ¿Qué le pasa a la piel después de los excesos navideños? La AEDV te da seis consejos para tenerla saludable

**Madrid, 20 de diciembre 2016.-** La Navidad, como todos sabemos, es una época de cenas por todo lo alto con amigos y familiares. También de estrés en muchas ocasiones, de compras...Y la piel, tras un periodo de excesos como éste, sufre más de lo normal. Por ello, la [Academia Española de Dermatología y Venereología](#) (AEDV) te ofrece unos consejos para mantenerla sana y que no sufra más de lo habitual.

1.- En primer lugar, la piel refleja los excesos como el tabaco, la falta de sueño, el alcohol, que la envejecen. Paloma Cornejo, Miembro de la AEDV, explica que “el alcohol y el tabaco son toxinas extra para nuestro organismo que hacen que la piel esté peor nutrida”. Y en Navidad, normalmente se abusa de estas toxinas más de la cuenta. Algunos problemas de piel como la psoriasis y la dermatitis seborreica pueden empeorar.

2.- Además, **cuidar la alimentación es imprescindible**. Una dieta hipercalórica rica en alimentos con alto índice glucémico no ayuda demasiado. “Una alimentación rica en alimentos muy calóricos como los dulces, incrementará la secreción sebácea y empeorará las pieles acnéicas”. La nutrición rica en frutas y verduras, así como beber mucha agua, es fundamental tras este periodo de excesos. Un exceso de sal, presente en muchos alimentos que se consumen en fiestas empeorará la retención de líquido y sobre todo las bolsas en los ojos.

3.- La **falta de sueño va a dificultar la renovación nocturna que el organismo necesita**, por lo que el rostro estará más desvitalizado, sin brillo.

4.- Como se tiende a maquillarse más, **no hay que olvidarse de limpiar la piel y usar cosméticos con excipientes adecuados**. “Ojo con cosméticos muy grasos en pieles con tendencia acnéica. También es frecuente la aparición de intolerancia a ciertos productos. No hay que improvisar, es bueno probar unos días antes. Más vale poco y de buena calidad”, aconseja la experta.

Además, hay ingredientes y principios activos que ayudan a recuperar la piel de esos excesos. La Dra. Cornejo recomienda, sobre todo, **una higiene facial para retirar el resto del maquillaje y de la contaminación adherida a la piel**.

Entre los productos recomendados están:

La vitamina C que es un antioxidante que neutraliza radicales libres y tiene efecto renovador, despigmentante y además es un colaborador esencial en la síntesis de colágeno. Por otro lado, están los proteoglicanos y pre proteoglicanos precursores del ácido hialurónico para hidratar.

También los productos drenantes para el contorno de ojos con despigmentantes y quelantes del hierro para las ojeras. Y es que la Doctora asegura que el contorno de ojos es esencial.

Otras veces se emplean moléculas que, en contacto con la piel, tienen un efecto tensor que disminuye la fatiga del rostro, pero casi siempre se basan en antioxidantes, hidratantes intensivos y partículas que reflejan la luz para iluminar la piel.

Estos productos son más eficaces cuando se utilizan concentrados, en forma de serum y son útiles durante las Navidades para tener mejor aspecto y después de estas para recuperar los estragos de las fiestas.

**5.- Cuida tus pies.** Esta es otra de las recomendaciones de la especialista. Y es que como la Doctora informa, los calzados apretados de fiesta pueden dañar tus uñas. “Muchas de las alteraciones ungueales que vemos en consulta no son infecciones por hongos sino distrofias ungueales por el calzado”. Y aconseja, “si vas a la nieve protégete del sol con un filtro superior al 50. Igualmente usa protector labial y gafas de sol”. Además, si tienes tendencia a las manchas es muy importante esta protección ya que pueden empeorar.

**6.- Protégete del frío.** Utilizar unos buenos guantes es imprescindible, ya que el frío produce una vasoconstricción en los dedos que puede ser muy dolorosa. Además, hay que cubrir también las orejas para evitar los sabañones.

En definitiva, tratar de evitar los excesos durante las Navidades no es fácil, pero estos consejos pueden ayudar a lucir una piel sana y comenzar el año de una forma saludable.

**Para más información:**

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

**Sara Diez.** [sdiez@idealmedia.es](mailto:sdiez@idealmedia.es). **Bárbara Fernández** [bfernandez@idealmedia.es](mailto:bfernandez@idealmedia.es)