



El cuidado de la piel más allá de las Navidades

- Los excesos navideños, unidos a una mala práctica alimenticia a lo largo del año, pueden tener consecuencias perjudiciales en nuestra piel
- Limitar el consumo de grasas saturadas y azúcares y apostar por los ácidos grasos esenciales son algunas de las recomendaciones de los dermatólogos para comenzar el 2020 con una buena salud cutánea

Madrid, 19 de diciembre de 2019.-

La Navidad es un periodo de reencuentros, fiestas y cenas. Durante estas semanas, hacemos menos ejercicio y cobran protagonismo las comidas copiosas, el alcohol y los dulces navideños. Unos hábitos poco saludables que, unidos a una mala práctica alimenticia a lo largo del año, puede tener consecuencias perjudiciales en nuestra piel.

En este sentido, los expertos de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), destacan la importancia de llevar una buena alimentación más allá del periodo vacacional. Así, la Dra. Rosa Taberner apunta que “la dieta de las personas influye en el estado de la piel -tenemos o no enfermedades-. Los excesos de unos días no tienen efectos inmediatos en la piel, debemos optar por opciones de alimentación saludable durante todo el año”.

La piel refleja cómo cuidamos al cuerpo por dentro y por fuera y nuestra rutina diaria tiene un impacto directo en el cutis. “Los malos hábitos alimenticios, el alcohol, el tabaco, los humos o la falta de descanso contribuyen a la formación de radicales libres, que son en parte responsables del deterioro de los órganos a lo largo de la vida y, entre estos órganos, de la piel”, añade el Dr. Agustín Viera.

Tras un periodo de excesos, los dermatólogos recuerdan una serie de consejos prácticos que debemos tener en cuenta para comenzar el 2020 con una buena salud cutánea.

- **Limitar el consumo de grasas saturadas y azúcares.** En una época en la que las comidas contundentes y los dulces navideños aparecen en nuestra mesa, lo ideal es comenzar el año con una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, cereales integrales, aceites vegetales, pescado rico en grasa, carbohidratos complejos de bajo índice glucémico y proteínas no grasas.

El GEDOC, o Grupo Español de Dermato-Oncología y Cirugía de la Academia Española de Dermatología, nació hace 32 años para contribuir al progreso de la Dermatología Médico-Quirúrgica y al desarrollo de la Cirugía y Oncología Dermatológica y facilitar el conocimiento y perfeccionamiento de esta área de la Dermatología.



- **Antioxidantes.** Los antioxidantes ayudan a neutralizar los efectos negativos de los radicales libres sobre la piel. Multitud de frutas, verduras y otros alimentos contienen antioxidantes. Además, en caso de que sea necesario, el Dr. Viera recomienda tomar, temporalmente y bajo prescripción dermatológica, “suplementos de vitaminas y minerales como vitamina C, E y betacaroteno, y utilizar cosméticos específicos para cada tipo de piel y que contengan antioxidantes de eficacia tópica demostrada como los ya mencionados, vitamina C y E”.
- **Ácidos grasos esenciales.** Sus beneficios antiinflamatorios, no sólo en procesos dermatológicos, ayudarán a disminuir los efectos negativos de los excesos durante estos días. El ácido grado omega 3 se encuentra en pescados como el salmón, el aceite de linaza, de borraja o girasol y en los frutos secos.
- **Beber agua.** Ingerir al menos dos litros de agua al día nos permite hidratar la piel, tanto desde el interior como desde el exterior. Una piel hidratada conserva su resistencia a las infecciones e irritaciones y mantiene su aspecto, elasticidad y luminosidad.
- **Evitar el consumo de alcohol.** El alcohol deshidrata la piel. Además, beber demasiado predispone a comer de forma compulsiva.
- **Utilizar fotoprotectores.** Proteger la piel con protectores solares también es necesario en invierno ya que continuamos expuestos a la radiación solar. Esto es aún más necesario cuando practicamos deportes de nieve donde la altura aumenta los efectos dañinos de los rayos del sol. Ante esto, el Dr. Leandro Martínez recuerda que “la fotoprotección no hay que limitarla a la aplicación de cremas sino también hay que contemplar el tiempo y lugar de exposición a índices ultravioletas elevados, la ropa más adecuada y no olvidar la protección en los labios”.
- **No fumar.** El tabaco y la piel son enemigos ya que reduce la elasticidad natural de la piel, provoca el envejecimiento prematuro y puede empeorar las enfermedades dermatológicas.
- **Recuperar los hábitos** de descanso y ejercicio moderado, así como ser constante con las rutinas de limpieza e hidratación diaria. Tras un período de excesos, la piel se beneficiará de la renovación. La aplicación de cosméticos con productos queratolíticos a base de ácido retinoico o hidroxiácidos, o la aplicación de peeling superficiales o medios realizados por dermatólogos ayudarán a mejorar

El GEDOC, o Grupo Español de Dermato-Oncología y Cirugía de la Academia Española de Dermatología, nació hace 32 años para contribuir al progreso de la Dermatología Médico-Quirúrgica y al desarrollo de la Cirugía y Oncología Dermatológica y facilitar el conocimiento y perfeccionamiento de esta área de la Dermatología.



ACADEMIA ESPAÑOLA
DE DERMATOLOGÍA
Y VENEREOLOGÍA

la salud cutánea. “Lo importante es lo que se come, lo que se hace y lo que se aplica” concluye el Dr. Leandro Martínez.

Para más información o entrevistas:

Ángeles López Departamento de comunicación AEDV y Fundación Piel Sana de la AEDV 660 43 71 84 angeles.lopez@aedv.es	Edelman Agencia de comunicación de la AEDV Marta Pendás 91 418 48 66 / 676 95 81 89 Andrea Strocen 91 556 81 82 / 626 91 46 83 aedv@edelman.com
--	---

Medio de Comunicación

El GEDOC, o Grupo Español de Dermato-Oncología y Cirugía de la Academia Española de Dermatología, nació hace 32 años para contribuir al progreso de la Dermatología Médico-Quirúrgica y al desarrollo de la Cirugía y Oncología Dermatológica y facilitar el conocimiento y perfeccionamiento de esta área de la Dermatología.