

Cuidados de la piel en invierno

## Como llegar a la primavera con la piel más radiante y cuidada



Madrid, 20 de febrero de 2020.- Cada estación del año tiene sus peculiaridades y nuestra piel se tiene que adaptar a cada una de ellas. En invierno, fundamentalmente en lugares sometidos a bajas temperaturas, tenemos que soportar mayor deshidratación de la superficie de la piel sumada a un menor aporte de oxígeno y nutrientes debido a la vasoconstricción. Este efecto, es muchas veces agravado por el exceso de calefacciones, que aumentan la sequedad y conllevan cambios bruscos de temperatura.

Según la doctora Silvia Pérez Gala, jefa de Servicio de Dermatología del Hospital La Luz y directora de Gala Dermatología, “es el tiempo de menor exposición solar, en el que hay un descenso en la síntesis de la vitamina D, pero no podemos olvidar que las escapadas a la montaña favorecen la aparición del astro rey con mayor fuerza y sin tanta sensación de quemadura, que nos podrá sorprender a posteriori...”

Teniendo en cuenta estos factores generales y los particulares de cada persona, esta experta recomienda seguir unos consejos para llegar a la primavera con la piel más radiante y cuidada.

## nota de prensa

**Buena hidratación y alimentación**, “nunca hemos de olvidar que el aspecto de la piel depende en gran medida de todo lo que le aportamos al organismo. Beber agua o líquidos saludables y alimentos naturales con aporte extra de vitamina C nos ayudarán a cuidar la piel. El alcohol, cafeína y teína en exceso, favorecen a la deshidratación.

**Hidratar y proteger la piel del frío**, “es importante emplear cremas con efecto barrera y antipolución antes de salir de casa, con más insistencia en pieles con tendencia atópica. Muchos niños sin eccemas atópicas importantes, muestran problemas de piel únicamente en esta estación del año, siendo las manos y los labios las localizaciones más propicias. La aparición de eccemas y las dolorosas grietas sólo pueden prevenirse con un extra de hidratación (cremas labiales y de manos) que requieren de reaplicaciones frecuentes y guantes cálidos”, subraya.



La doctora Pérez Gala destaca el empeoramiento de los pacientes con **dermatitis seborreica** en clima frío y seco. “La descamación y enrojecimiento típicas de esta patología se pone de manifiesto en las cejas, entrecejo, raíz del pelo o aletas nasales, por lo que recomiendo cremas de tratamiento específicas y algunas más cosméticas de mantenimiento”.

Asimismo, esta experta recomienda protegerse más de lo normal, tras el contacto con el frío, a aquellas personas proclives a padecer los llamados **sabañones**, (lesiones inflamatorias y eritematosas). “Las orejas, punta nasal, dedos de manos y pies e incluso las nalgas, pueden verse sometidas a menor aporte de sangre por el frío y producir áreas enrojecidas, violáceas, muy frías y que podrían necrosarse y causar úlceras. La mejor forma de evitarlo es la prevención con ropa térmica”.

“Es esencial **controlar los niveles de vitaminas D** en sangre en las personas de edad avanzada con tendencia a la pérdida de densidad ósea (osteopenia/osteoporosis), para completar el aporte con suplementos en los casos en los que se detecte déficit”, afirma la doctora.

## nota de prensa

Para las **personas con piel sensible**, Pérez Gala declara que presentan mayor tendencia a brotes de rosácea secundarios a los cambios bruscos de temperatura, por lo que necesitarán los tratamientos adecuados a cada caso y deberían evitar calefacciones muy potentes.

En el caso de hacer alguna **escapada a la nieve**, recomienda emplear un factor de protección 50+ con renovación de manera frecuente y un stick labial con FPS 50+ aunque parezca que el sol “no quema”. “Los pacientes con tendencia a padecer herpes labial, deben tener en cuenta que el sol puede reactivarlo”, concluye la doctora.