



# Cambio de estación: cómo cuidar la piel y mantenerla radiante

La transición del invierno a la primavera podría dañar el órgano más grande del cuerpo. Dos expertos explican cómo evitarlo.

Ignacio Arriagada M.

**E**l domingo 22 de septiembre Chile experimentará un nuevo cambio de estación: finaliza el invierno y comienza la primavera. El frío y el ambiente seco es reemplazado por temperaturas más altas, mayor humedad y la radiación ultravioleta (UV) es más potente. Y si bien la mayoría celebra estos cambios, hay mujeres que definitivamente no, puesto que su piel podría verse afectada por algunas afecciones ante dichas condiciones climáticas.

"En la primavera, al aumentar el calor y al aumentar la humedad, habitualmente son las pieles más grasas las que tienen problemas. En el invierno, en general, los problemas se dan en los pacientes de piel seca, sin embargo, acá (en la primavera) pueden empeorar los pacientes de piel grasa, pacientes con acné o pacientes con algunos tipos de rosácea", explica a este me-

“  
 En la primavera, al aumentar el calor y al aumentar la humedad, habitualmente son las pieles más grasas las que tienen problemas.”

**CRISTINA MONTERO**  
**DERMATÓLOGA**

dió Cristina Montero, dermatóloga de RedSalud.

Es posible que la transición del invierno a la primavera pueda comprometer la salud y la apariencia de la piel. Pero, en concreto, ¿de qué manera?

"En cuanto a las afecciones o daños a la piel provocados por el cambio de estación, el aumento de la temperatura conlleva un incremento en la sudoración, lo que puede causar varios problemas cutáneos. Entre ellos, es común

observar un aumento en la seborrea y la aparición de puntos negros debido a la obstrucción de los poros. Además, esta época del año también es propicia para el surgimiento de alergias cutáneas, debido al aumento de aeroalérgenos en el ambiente. Las personas con patologías dermatológicas previas, o con piel más sensible, son particularmente susceptibles a experimentar estas manifestaciones con mayor frecuencia", advierte la doctora Montero.

## ¿CÓMO PREVENIR?

Para evitar padecer alguna afección en la piel, como las señaladas previamente, es clave implementar una rutina de cuidado para enfrentar las condiciones climáticas propias del paso del invierno a la primavera.

En esa línea, Francisco Pereira, dermatólogo y académico de la Escuela de Medicina de la Universidad Andrés Bello (UNAB), plantea que "es fundamental utilizar un lim-



Para cuidar la piel del rostro es clave una rutina que incorpore cremas y protector solar.

piador adecuado al tipo de piel, ya sea sensible, grasa o normal. Esto ayuda a mantener la barrera cutánea intacta, especialmente durante los cambios de estación, cuando la piel puede volverse más vulnerable".

El médico sostiene que otro componente esencial en el uso diario es el "protector solar, preferentemente con un factor de protección 50, y que debe ser adecuado tanto a la edad como al tipo de piel".

Además del filtro solar y la limpieza de la piel, que son factores indispensables, Perei-

ra sugiere utilizar algunas cremas hidratantes y algún insumo antioxidante.

"Ayudan a reparar la barrera cutánea compuesta por ácido hialurónico o ceramida o distintos lípidos que ayudan a reconstruir la barrera cutánea que puede salir perjudicada en esta época. Y también se utilizan algunas medidas como antioxidantes. Habitualmente se utiliza la vitamina C, que ayuda un poquito con un mecanismo antioxidante y también a luchar contra los radicales libres que van a producir, a la larga obviamente,

el fotovejecimiento y que aparezcan rítes o arrugas. Entonces es muy importante que se pueda mantener en este tiempo", dice.

Si bien seguir una rutina de skincare adecuada podría proteger la piel, ambos dermatólogos concuerdan que se debe complementar con otras medidas preventivas, entre ellas evitar la exposición directa al sol, especialmente en los horarios de mayor riesgo; utilizar ropa y accesorios con protección solar; beber bastante agua; y consumir frutas y verduras.

SHUTTERSTOCK