



【HIDRATA Y PROTEGE】

Las rutinas diarias que debes incorporar para proteger la piel y el rostro

Son diversos los factores que pueden reseca la piel, provocando arrugas y manchas prematuras. Para prevenir estos efectos los buenos hábitos son fundamentales, siendo las rutinas de Skincare uno de los métodos más eficaces para mantener un rostro hidratado y protegido. **Por: Rodrigo M. Ancamil**

El rostro revela gran parte de una persona, desde sus emociones y vivencias hasta su nivel de cansancio y hábitos alimenticios. Para cuidarlo, muchas personas recurren a diferentes opciones, como productos de belleza, ajustes en su alimentación, un buen descanso y otras rutinas que ayudan a lograr una piel suave, juvenil y fresca.

Las rutinas de Skincare son hábitos que se han convertido en tendencia dado a su alta eficacia para proteger el rostro, ya que está enfocado en limpiar, hidratar y proteger la piel. "Por lo general, es recomendable hacer una rutina de forma diaria dos veces al día (mañana y noche), la cual de forma simple pudiera considerar: limpiadores, tónicos, aplicación serum que puede contener ácido hialurónico, crema de uso diario que dependerá del tipo de piel, y aplicar protector solar si es de día (omitir este paso durante la noche)", explica Celeste Vega, académica de Química y Farmacia de la USS.

Para realizar esta rutina existen diversos productos claves, entre los que destacan los limpiadores que permiten remover la suciedad adherida a la piel, como aguas micelares, geles o cremas espumosas, mousse, entre otros, los cuales a su vez podrán considerar activos específicos para los distintos tipos de piel. "Es importante considerar el uso de tónicos faciales para restablecer el pH de la piel posterior a la limpieza", señala la académica de Química y Farmacia de la USS.

Al escoger estos productos se debe tener cuidado que puedan tener sulfatos, preservantes como parabenos y fragancias, que en pieles sensibles pueden generar reacciones al producto cosmético.

De acuerdo a lo señalado por Vega, escoger correctamente el



Foto: Freepik

producto a utilizar es clave, ya que elegir de forma errónea puede generar diversos efectos. "Dentro de las consecuencias más características se encuentran: irritación o alergias, acné (por exceso de contenido graso), desequilibrio del pH por uso de limpiadores más agresivos que alteran la barrera cutánea, entre otros".

La recomendación es escoger productos adecuados para el tipo de piel y siempre hacer una prueba de sensibilidad o "parche"

(aplicar el producto en una pequeña porción de piel). En base a esto, se sugiere contar

con supervisión profesional para un correcto uso de los productos cosméticos.

RAYOS UV: EXTREMADAMENTE PERJUDICIALES PARA LA PIEL

La piel es uno de los órganos más sensibles del organismo, y es el que está más expuesto a sufrir por agentes externos. Uno de ellos es el sol y su radiación que puede originar serias consecuencias si se expone periódicamente a ella. En ese sentido, los rayos ultravioletas o UV son extremadamente perjudiciales para la piel. Mónica Valenzuela, directora de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Las Américas, indica que "estos rayos pueden afectar las células que componen la piel. Específicamente los rayos A envejecen las células y pueden dañar su ADN; mientras que los rayos B, también pueden alterar y dañar la genética", explica la especialista. Por ello, la especialista recomienda periódicamente realizarse un autoexamen y observar todos los lugares de la piel donde pueda existir una anomalía. "Por ejemplo, la aparición de lunares y manchas que crecen; úlceras y heridas que sangran sin tener una causa conocida; alguna mancha áspera y roja que pueda conformar una costra; el crecimiento a algo parecido a una verruga, o un lunar que sea nuevo y que cambie de tamaño y forma", sostiene la directora de la UDLA. Asimismo, en el caso de los lunares, es muy importante darse cuenta si han tenido algún crecimiento, si los bordes son irregulares y si tienen colores diferentes.

"No existe una edad específica para comenzar una rutina de cuidado de la piel. Sobre todo en pieles sensibles o con alguna afección, podrían requerir productos con activos específicos desde temprana edad. En el caso del protector solar, es apto en menores sobre 6 meses de edad".

CELESTE VEGA, ACADÉMICA DE QUÍMICA Y FARMACIA DE LA USS.