



PREVENCIONES

# Skincare, usar protector y comer sano para cuidar la piel en verano

Durante la temporada el órgano más grande del cuerpo se enfrenta a varios agresores externos, partiendo por el sol.

Ignacio Arriagada M.

**S**i bien el verano es una de las estaciones del año más esperadas por las personas, también representa un período de mayores desafíos para el cuidado de la piel. Y es que la exposición a los rayos ultravioleta (UV), la humedad y el contacto con la sal del mar o el cloro del agua de las piscinas, sumados a otros factores, pueden impactar negativamente su salud y apariencia.

“El cambio de estación, de primavera a verano, trae consigo varias alteraciones que afectan la piel. Por ejemplo, la radiación ultravioleta aumenta y, debido al aumento de las temperaturas, es común que sudemos más, lo que puede obstruir los poros y generar comedones o puntos negros. Además, en mujeres con piel sensible, estos cambios pueden causar picazón e irritación. (También es importante) estar atentas a las alergias solares, como la erupción polimorfa lumínica, que



“ El cambio de estación, de primavera a verano, trae consigo varias alteraciones que afectan la piel.

Francisco Pereira dermatólogo

LA EXPOSICIÓN CONSTANTE A LA RADIACIÓN UV Y EL CONTACTO CON LA SAL DEL AGUA DEL MAR PUEDE CAUSAR SERIOS DAÑOS EN LA PIEL.

es una reacción alérgica al sol. Esta suele manifestarse con erupciones que presentan vesículas o ampollas en zonas expuestas al sol, como los brazos o el escote”, advierte a este medio el doctor Francisco Pereira, dermatólogo y académico de la Escuela de Medicina de la Universidad Andrés Bello (UNAB).

## PREVENCIÓN Y SKINCARE

En consideración de las afecciones o daños a la piel a los cuales se podría exponer una mujer durante la temporada estival, la prevención y los cuidados específicos se alzan como las mejores herramientas para prevenirlas.

En cuanto a una rutina skincare eficiente, el especialista sugiere utilizar “un

limpiador adecuado al tipo de piel, ya sea sensible, grasa o normal. Esto ayuda a mantener la barrera cutánea intacta. Otro componente esencial es el uso diario de un protector solar, preferentemente con un factor de protección 50. Este debe ser adecuado tanto a la edad como al tipo de piel”.

“Además del filtro solar

y la limpieza, que son indispensables, es clave utilizar alguna crema hidratante, que ayudan a reparar la barrera cutánea compuesta por ácido hialurónico o ceramida o distintos lípidos que ayudan a reconstituir la barrera cutánea que puede salir perjudicada en esta época”, agrega.

Otro esencial para la temporada estival son los

productos con antioxidantes. En esa línea, el dermatólogo indica que “habitualmente se utiliza la vitamina C, que ayuda también a luchar contra los radicales libres, que van a producir a la larga el fotoenvejecimiento y que aparezcan arrugas”.

## BUENA ALIMENTACIÓN

Además de los insumos cosméticos y protectores, una nutrición saludable y óptima hidratación juegan un papel fundamental en el cuidado y mantención de la piel en el verano. ¿La razón? Los nutrientes que brindan ciertos alimentos favorecen, por ejemplo, la regeneración celular y el daño oxidativo causado por los rayos UV.

En ese contexto, el docente de la Universidad Andrés Bello (UNAB) aconseja “mantener una dieta rica en frutas y verduras y buena hidratación a fin de tener una buena salud cutánea. Asimismo, es recomendable evitar alimentos altos en carbohidratos y grasas, que pueden empeorar las condiciones de la piel”.