

Alerta de heladas: de qué manera el frío afecta la piel y el pelo

Sequedad, debilitamiento y hasta un tipo de dermatitis pueden provocar las bajas temperaturas propias del invierno

Ignacio Arriagada M.

La piel es el órgano más grande del cuerpo, cubriendo toda su superficie. Desempeña funciones esenciales para el organismo, como, por ejemplo, la absorción de radiaciones ultravioletas, termorregulación, protección contra agresiones externas y la producción de vitamina D.

Durante el invierno la piel se encuentra expuesta a las inclemencias climatológicas, siendo la principal el frío, que puede causar algunas afectaciones.

"El frío afecta la piel de todas las personas. En el caso de las mujeres, el frío, principalmente, la seca. Las bajas temperaturas producen una vasoconstricción, reconocida como una menor llegada de sangre a la piel, lo que hace que se seque con más facilidad y, por lo tanto, se ponga más sensible al frío, viento, cosméticos o a cualquier co-

“Las bajas temperaturas producen (en la piel) una vasoconstricción, reconocida como una menor llegada de sangre a la piel, lo que hace que se seque con más facilidad.”

DRA. PILAR DE LA SOTTA
DERMATÓLOGA

sa", explica a este medio la doctora Pilar de la Sotta, dermatóloga de Clínica Universidad de los Andes.

CUIDADOS

En la temporada de invierno es crucial salvaguardar la piel mediante acciones que prevengan el deterioro de su barrera protectora. Esto ayudará a evitar la sequedad y el enrojecimiento, los que pue-

den derivar en lesiones o heridas.

"Si queremos combatir la sequedad que produce el frío el consejo principal es hidratar adecuadamente y tratar de cubrir la piel del frío. Por ejemplo, en el caso de las manos, con guantes o, en el caso de la cara, taparla cuando nos exponamos al aire frío o al viento. También es importante una buena humectación, a través del uso de cremas humectantes que sean adecuadas para cada zona de la piel y a todo tipo de piel. Lo principal es evitar productos de limpieza que resequen la piel y es preferible que sean suaves o para piel sensible, para evitar que se seque más", sostiene la especialista.

CUERO CABELLUDO

Al igual que la piel, la exposición constante a las bajas temperaturas es capaz de generar a su vez alteraciones en la capa externa del cuero cabelludo.



SEBASTIAN BELTRAN GAETE / AGENCIUNO

Los expertos aconsejan utilizar algunas prendas para proteger la cara y la cabeza.

“El frío afecta nuestro cuero cabelludo; se deshidrata, se seca, se irrita y se pueden exacerbar otras afecciones, como por ejemplo, las dermatitis seborreica”

CAROLINA URIBE
ENFERMERA

"Se deshidrata, se seca, se irrita y se pueden exacerbar otras afecciones con las dermatitis seborreica", precisa la enfermera Carolina Uribe. Además, el uso excesivo de fuentes de calor como secadores y planchas y exponer a cambios extremos al pelo, según Uribe, "lo debilita, por tanto, se seca y se coloca debradizo, aumentando el frizz".

Para la experta, quien se desempeña como directora de la carrera de enfermería

en la Universidad de Las Américas, una de las maneras de ayudar a combatir el impacto del frío en el pelo es "consumir una dieta rica en vitaminas y minerales, con muchas verduras, frutas y abundante agua".

En cuanto al uso de productos para el lavado, la enfermera recomienda "lavar con champú suave y no todos los días. Evitar hacerlo con agua muy caliente. Idealmente ocupar algún producto que hidrate".