

# Cuidado de la piel en verano: rutina de skincare, buen uso del protector solar y sana alimentación

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 periodo 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 es una reacción alérgica al sol. Esta suele manifestarse con erupciones que presentan vesículas o ampollas en zonas expues-



La exposición constante a la radiación UV y el contacto con la sal del agua del mar puede causar serios daños en la piel.

tas 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 tem-

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

**FRANCISCO PEREIRA**  
 DERMATÓLOGO

porada 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 aparecen 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”.