

Cómo establecer una correcta rutina de cuidados de la piel sensible

Dra. Paulina Grandi Palma, Médico Dermatólogo.

¿Sabías que la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, y que junto al pelo y las uñas forman un sistema donde la protección es una de sus principales funciones? De ahí la importancia de un adecuado cuidado de la piel. Toda rutina de cuidados debe incluir limpieza, hidratación y protección; entendiéndolo que la piel de cada persona es diferente y que no es igual en todas las zonas del cuerpo, por lo que el cuidado debe ser específico para cada persona y zona a tratar.



• LA CLAVE PARA ELEGIR EL LIMPIADOR CORRECTO



Siempre es importante tener en cuenta nuestro tipo de piel, pero no debemos olvidar nuestra preferencias personales.

Un buen limpiador será uno que respete el equilibrio normal del pH de la piel, y que no dañe sus barreras protectoras naturales. Para pieles grasas, utilizar un limpiador que elimine el exceso de grasa y no tape nuestros poros, pero en cambio para una piel sensible o reactiva, debemos elegir aquellos especialmente formulados para este tipo de piel y de marcas confiables y recomendadas por dermatólogos.

La rutina de limpieza debe incluir un lavado de cara en la mañana y en la noche.

• HIDRATANTE DE DÍA



Al lavar la cara eliminamos los factores protectores de la piel y a su vez ocurre pérdida de agua, por lo que la hidratación se realiza en todo tipo de pieles. En el caso de la piel grasa elegir productos más ligeros, como el Water Gel de Optimal Hydration; pero a los pacientes con piel seca, se les recomienda aplicar cremas más densas, como sería por ejemplo, el hidratante facial de Cetaphil, Optimal Hydration®.

• LA PROTECCIÓN TAMBIÉN ES IMPORTANTE



Al hablar de protección no solo nos referimos a la radiación ultravioleta, sino que también a cuidarnos de la contaminación, el cigarrillo, etc.

Cuidarnos del sol debe ser un hábito diario, ya que la radiación está presente todo el año, solo que en verano esto se hace más notorio. El sol y la luz visible siempre están presentes y se sabe que no solo provocan un envejecimiento acelerado de la piel, sino que también la aparición de manchas y el cáncer de piel.

Como protectores solares debemos utilizar productos con protección UV de amplio espectro que protegen la piel de los rayos UVA y UVB y de la luz visible.

Y si que queremos evitar la manchas, preferir protectores solares con color y/o que contengan algún sistema despigmentante dentro de su fórmula.

• HUMECTANTE DE NOCHE



Después del lavado nocturno, la piel disminuye su función de barrera lo que permite que los productos que utilizamos de noche penetren con mayor facilidad y al despertar sentiremos la piel equilibrada y suave. Por eso, debemos incluir en nuestra rutina de humectante nocturno, que nos ayudará a aprovechar los mecanismos naturales de reparación de la piel mientras descansamos.

• CUIDAR LA ZONA DE LOS OJOS



La piel del contorno de los ojos es 10 veces más fina que la de otras zonas de nuestra anatomía y al ser tan delicada, debemos aplicar productos especialmente formulados para esta zona.

Recomiendo aplicar un sérum como de la línea Cetaphil Optimal Hydration® para hidratar y suavizar la zona, ayudando así a prevenir líneas y ojeras, cremas que contengan productos descongestivos, para evitar las bolsas y formulaciones antiedad, si fuera necesario, para ayudar también a evitar la aparición de las indeseables "patas de gallo".

• EL CUIDADO CORPORAL TAMBIÉN TIENE UNA RUTINA



Para la piel de nuestro cuerpo recomiendo evitar las duchas largas y con agua muy caliente, preferir sustitutos del jabón como son los SYNDET, que son capaces de respetar el pH normal de la piel y que no contienen jabones y/o detergentes que pueden sensibilizarla y hacer que se vea seca y opaca.

La crema corporal debe aplicarse inmediatamente posterior al baño para sellar la piel, hidratar y evitar así la pérdida de agua.

Siempre preferir marcas recomendadas por dermatólogos, especialmente formuladas para hidratar en profundidad y mantener la piel suave durante todo el día.

Un ejemplo de esto, es la línea Cetaphil, que tiene cremas más densas (en pote), lociones más fluidas y de fácil aplicación, e incluso fórmulas con aloe vera, capaces de disminuir la inflamación producida por ejemplo por una quemadura de sol.

En resumen, **limpiar, hidratar y proteger**, pero siempre con **marcas confiables y recomendadas por médicos dermatólogos**, quienes sabemos que es lo que realmente necesita tu piel.

ENCUÉTRANOS EN:



Principales farmacias.



cetaphil.cl/productos/rostro



[cetaphilcl](https://www.instagram.com/cetaphilcl)

