

Especial
 CyberDay

“Uno debería bañarse en duchas cortas y con agua tibia, no caliente”

Consejo de doctora: cómo escoger un buen fotoprotector para días fríos

WILHEM KRAUSE

Sus favoritos son de la marca Isdin y la cosmética coreana, que por estas fechas están con rebajas.

Lo primero que aclara la doctora Jo Charlott, coautora del libro “Revolución Skincare”, es que en otoño/invierno sí o sí hay que cuidarse la piel: las bajas temperaturas y las duchas largas con agua caliente la vuelven más susceptible a diferentes daños.

¿Pero hay que usar bloqueador incluso si no hay sol? Sí, responde: “Quiero dejar bien claro que la fotoprotección se utiliza en toda época del año; tenemos que protegernos contra los rayos UVA, UVB y la luz azul, que nos pueden producir pigmentaciones, arrugas y nos envejecen más tempranamente”.

Charlott dice que la gran diferencia estacional en el uso de bloqueador es la frecuencia de reaplicación: en verano, por el sudor y calor, se

debe renovar de tres a cuatro horas, mientras que en épocas de frío puede ser algo más espaciado. “En el verano se sugiere utilizar fotoprotectores de filtro mineral, sin color o con color: son esos más densos, que se sienten como una barrera casi física. En invierno puede ser algo más ligero”.

¿Qué bloqueador usa usted en esta época?

“Mis fotoprotectores favoritos son los para piel sensible y que hidraten. Yo tengo piel seca y me gusta mucho recomendar los de Isdin: los Fusion Water, son súper ligeros y de absorción rápida, pero además protegen de todos los rayos UVA, UVB y luz azul. También me gusta la fotoprotección coreana; ahí es muy conocida la marca Tocobo, que cuenta con uno en barra que es muy fácil de utilizar”.

¿Qué recomendaciones hay para cuidar la piel en esta época?

“Hay que preocuparse de que el fotoprotector también hidrate. Uno



RUBÉN GARCÍA

El frío, dice Jo Charlott, es particularmente agresivo con el cutis.

debería bañarse en duchas cortas, máximo de ocho minutos y con agua tibia, no caliente. Lo otro es tratar de no estar tan cerca a las fuentes de calefacción como estufas, porque la piel se empieza a descamar, a picar y se deshidrata”.

¿Por qué es importante cuidar la piel siempre?

“La piel es nuestra gran barrera protectora de cualquier medio de la contaminación ambiental, de las bacterias, del polen y de los rayos UVA, UVB y luz azul. En invierno es donde estamos expuestos a bajas temperaturas, uno tiende a darse duchas largas con agua hirviendo y la barrera de la piel se ve expuesta; o sea, se daña”.

Un par de datos: en [Isdin.com](https://www.isdin.com) recopilaron descuentos en sus productos en farmacias y el retail: en media docena de cadenas están en oferta (<https://goo.su/VvwhB-nd>). Y en montones de tiendas, como [Paris.cl](https://goo.su/G3gG-dx) (<https://goo.su/G3gG-dx>) puede encontrar las líneas de la marca surcoreana Tocobo.