

## Vida saludable

POR VALENTINA CUELLO TRIGO



# 4 cuidados para la piel en verano

Se aconseja limitar el tiempo y la temperatura de los baños, ya que el agua caliente elimina los aceites naturales de la piel.

PEXEL CREATIVE COMMONS

### 1 Protegerse del sol

“La principal forma de prevenir daños en la piel es protegerse de los rayos ultravioletas o los rayos del sol”, plantea Marcela Riveros, enfermera y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Central. Así, la profesional recomienda utilizar ropa de manga larga, sombrillas y protector solar con un factor alto. Asimismo, la dermatóloga de Clínica MEDS, María Luisa Sáenz, recomienda utilizar ropa ligera y anteojos con protección UV, además de “evitar la exposición directa entre las 10:00 y las 16:00 horas, ya que los rayos son más intensos”, explica.

### 2 Buena hidratación

El Centro Médico de la Universidad de Rochester considera que durante el verano, el cuerpo pierde más agua a través del sudor, por lo que es fundamental mantener una buena hidratación. Consumir una cantidad adecuada de agua no solo ayuda a eliminar toxinas, sino que también mantiene la piel hidratada y protegida contra la sequedad y la descamación. “Se aconseja mantener una buena hidratación, tomando agua y aplicando cremas humectantes hipoalérgicas para mantener sana la barrera cutánea”, recomienda la dermatóloga Sáenz, de Clínica MEDS.

### 3 Clave: frutas y verduras

Sáenz sugiere mantener “una buena y sana alimentación con frutas frescas que aporten vitaminas, betacaroteno y antioxidantes para tener una piel más saludable”. En tanto, la académica Riveros reconoce la importancia de consumir frutas y verduras, “sobre todo aquellas ricas en agua que también ayudan a mantenernos hidratados”, y remarca el beneficio de consumir otro tipo de alimentos como nueces, semillas además de grasas saludables como el salmón o la palta.

### 4 Cuidar la rutina de baño

La Clínica Mayo recomienda limitar el tiempo y la temperatura de los baños, ya que el agua caliente, las duchas prolongadas, eliminan los aceites naturales de la piel. Además, sugiere secar esta con pequeños toques para conservar algo de humedad. En esta línea, la académica Marcela Riveros enfatiza que es clave “no exponerse demasiadas horas al sol o al bañarse utilizar jabones suaves, además de aplicar algunos hidratantes como aceite de coco o aloe vera” para proteger y nutrir la piel. ■