

10 consejos para cuidar nuestra piel



- 1 Transforma en un hábito la higiene diaria de tu rostro.**
Es fundamental limpiar la piel del rostro por la mañana y antes de acostarse, para eliminar toxinas y maquillaje. Utiliza productos específicos para el rostro.
- 2 Nutre la piel en profundidad.**
La hidratación constituye otra clave de una piel sana y elástica en todo el cuerpo. Elige leches hidratantes que se adapten a tu tipo de piel y aplícalas diariamente con un masaje.
- 3 Bebe agua de manera abundante.**
El agua mantiene la piel hidratada y ayuda a eliminar toxinas. Además, contiene nutrientes, vitaminas y minerales excelentes para la piel como el calcio, el magnesio y el sodio. El truco está en ingerir líquidos regularmente, sin esperar a tener sed.
- 4 La edad influye.**
Las necesidades de la piel evolucionan con la edad: de joven, demanda sobre todo hidratación y fotoprotección. Y con los años, debemos dedicarle más tiempo, cuidados antioxidantes y nutrición.
- 5 Ellos también.**
El cuidado de la piel no es una cuestión exclusivamente femenina. Una piel luminosa es signo de buena salud y los hombres también deben ser conscientes de la necesidad de hidratar, nutrir y proteger del sol la piel.
- 6 Fotoprotección durante todo el año.**
Hay que proteger la piel de las radiaciones solares siempre; no sólo en verano. También son bienvenidas gafas de sol, gorros y sombreros. Las zonas de la cara donde más incide el sol son la nariz y los labios, por lo que debemos prestar especial atención al aplicar el fotoprotector y utilizar un protector labial con SPF alto.
- 7 Vigila la aparición de manchas.**
Frecuentemente producidas por una incorrecta exposición al sol, hemos de mantenernos alerta frente a las pigmentaciones de la piel, con el fin de evitar su extensión u oscurecimiento. También hay que cuidar las pecas y lunares y, en caso de percibir variaciones en su tamaño o color, acudir a un dermatólogo.
- 8 Mima tus manos.**
La delicada piel del dorso es una de las partes del cuerpo que más refleja la edad. Y al estar tan expuestas al sol hay que hidratar y proteger nuestras manos constantemente.
- 9 Cuello y escote también existen.**
Su piel es muy fina y está muy expuesta a las agresiones del entorno. Limpieza, hidratación, nutrición y fotoprotección constituyen de nuevo las claves para mantener su elasticidad y firmeza.
- 10 Sé precavido con piercings y tatuajes.**
Si decides realizarte uno, busca siempre establecimientos que cumplan estrictas medidas de higiene para evitar infecciones. Y realiza todos los cuidados posteriores para que el tejido cicatrice adecuadamente.