

## 9 consejos para cuidar la flora de nuestra piel



Seguir las siguientes pautas en nuestro día a día nos ayudará a mantener saludable nuestra microbiota cutánea:

- 1 Encuentra el equilibrio entre una higiene adecuada y el exceso de ella.**  
Es decir, no te laves o duches de más, pues podría dañar tu flora cutánea. Tampoco utilices agua excesivamente caliente.
- 2 Sécate adecuadamente.**  
Cuando te seques, evita una fricción excesiva, ya que podría eliminar de tu piel los microbios beneficiosos, además de poder causar microdesgarros en los que pueden proliferar microorganismos nocivos. Por ello, es mejor que lo hagas suavemente y a golpecitos.
- 3 Emplea productos de higiene respetuosos con la piel.**  
Evita aquellos que pueden irritar la piel y lávate con delicadeza, sin frotar en exceso. Sé precavido con los desinfectantes de manos, ya que eliminan tanto las bacterias dañinas como las malas. Ten cuidado también con las cremas y leches hidratantes y elige aquellas que sean suaves.
- 4 Cuida tu alimentación.**  
Apuesta por la dieta mediterránea, ya que su elevado contenido en grasas saludables, vegetales, proteína y fibra beneficia la microbiota intestinal, lo cual, a su vez, favorece el buen estado del organismo.
- 5 Hidrátate correctamente.**  
La deshidratación crónica perjudica la flora cutánea, por lo que es necesario beber al menos dos litros de agua al día para mantener la piel saludable.
- 6 Protege tu piel del sol.**  
Prevén los efectos nocivos del sol evitando una exposición intensa a sus radiaciones y usando la fotoprotección adecuada, no solo en verano, sino todo el año.
- 7 Evita vestir con telas sintéticas, sobre todo si presentas problemas en la piel.**  
Opta por aquellas naturales como el algodón o el lino, ya que las fibras sintéticas pueden desequilibrar la microbiota cutánea. Sobre todo, si las prendas de vestir son ajustadas o se llevan muy pegadas a la piel.
- 8 Reduce el estrés y duerme lo suficiente.**  
Ten en cuenta que el estrés puede ser un factor desencadenante de algunas alteraciones de la piel que pueden propiciar cambios en la microbiota cutánea.
- 9 No te automediques.**  
Ciertos fármacos como los antibióticos acaban también con gérmenes que integran la flora cutánea y pueden, por tanto, alterarla, ocasionando, a veces, el crecimiento de otras bacterias u hongos indeseables. Utiliza los fármacos bajo prescripción médica y siempre según las pautas y dosis que se te indiquen.