

Por Daniel Prieto
Fotografía cedida por Mediteknia

CÓMO LUCIR TU MEJOR PIEL ESTE VERANO



Pronto llegará el verano, esa época del año en la que la radiación solar es más intensa, por lo que debemos preparar nuestra piel.

Protegernos adecuadamente del sol usando protectores solares, una vestimenta adecuada, junto con una buena alimentación incluyendo en la dieta productos ricos en carotenos que facilitan la síntesis de melanina que a su vez ayuda a la piel a defenderse contra la agresión solar, así como la ingesta de alimentos ricos en Omega 3, importantes reparadores tisulares, son la base para mantener una piel saludable durante el verano, según

recomienda la doctora Zaida Hernández, dermatóloga de Clínica Mediteknia. No debemos olvidar beber mayor cantidad de agua ni de incrementar el aporte de vitaminas presentes en frutas y verduras. “También nos podemos ayudar de la nutricosmética. En la farmacia podemos encontrar cápsulas que contienen carotenos, antioxidantes y vitamina D que, empezando a tomar quince días antes de la exposición solar, contribuyen a reducir el estrés oxidativo celular producido por el sol”, añade la doctora.

“Para lograr un bronceado homogéneo podemos exfoliar nuestra piel una vez a la semana, esto ayudará a eliminar las células muertas consiguiéndose una piel más lisa y luminosa”, indica la especialista, y tener presente la importancia de mantener hidratada la piel, usando una buena crema hidratante una o dos veces al día.

“Es importante incorporar una rutina diaria de limpieza, hidratación y nutrición de la piel”, añade Ana Martín, experta en dermofarmacia, “así como adquirir los productos que mejor se adapten a nuestro tipo de piel y necesidades de la misma”.

La Dra. Hernández destaca “que durante el verano se pueden realizar diferentes tratamientos estéticos para mejorar la apariencia, como son la corrección de las arrugas con toxina botulínica o los rellenos de ácido hialurónico. El tratamiento Hydrafacial elimina las células muertas de la piel, a la vez que limpia, exfolia, hidrata y repone los antioxidantes esenciales que nuestra piel necesita, estimulando la producción de colágeno y elastina, esencial para estos meses en los que nuestra piel está expuesta a altas temperaturas”.