

Por Rebeca Martín

PUESTA A PUNTO PARA EL INVIERNO



Con el final del verano y la llegada de los meses más fríos es hora de dar a nuestra piel cuidados específicos para esta época del año.

“Las bajas temperaturas, junto al uso de calefacción en aquellas zonas más frías, harán que la piel se reseque mucho más, haciendo las arrugas mucho más visibles. Esta sequedad se puede minimizar utilizando una buena crema hidratante tanto por la mañana como por la noche”, indica la doctora Zaida Hernández, dermatóloga en Clínica Mediteknia.

“Durante el invierno no debemos olvidarnos de los rayos del sol, por lo que

es recomendable ponerse un protector solar por las mañanas. El orden correcto de aplicación será la crema hidratante en primer lugar, seguida del fotoprotector y luego la base de maquillaje”, recomienda la especialista.

Las estaciones de otoño e invierno son ideales para hacer aquellos específicos de la piel, ya que la incidencia de la radiación ultravioleta es menor. En esta época del año se pueden hacer tratamientos para las manchas a base de *peeling* químico o con láseres específicos. “En general, estos meses son los mejores para los procedimientos con láser, por lo que es el momento adecuado para tratar las cicatrices de acné, rejuvenecer la piel o eliminar el pelo indeseado de forma definitiva”, finaliza la doctora.

Librarse de las manchas es otro de los objetivos de la nueva temporada. En la clínica especializada Bonome recomiendan la combinación de *peeling* químicos despigmentantes junto al uso de láseres de diferentes longitudes de onda que permitan llegar a varios niveles de la piel, con el objetivo de renovar sus capas y atenuar o eliminar las manchas.

“La fotoprotección es un factor importante a tener en cuenta para su uso habitual, así como el uso de cremas despigmentantes que nos permiten optimizar el tratamiento. Una sola sesión de manera general es insuficiente. Se establece un protocolo de varios tratamientos y el número estará determinado por el tipo de mancha, profundidad, características de la piel, edad, estilo de vida... Por lo que se precisa una valoración médica previa para establecer un tratamiento personalizado”, recomienda la doctora Elizabeth García Bonome.