

IDEAS 25 de octubre de 2018

¿Cómo cuidar la piel en épocas de frío?

El frío afecta a la piel en mayor o menor medida dependiendo de la persona. Te resolvemos dudas que puedas tener sobre el cuidado de la piel cuando hace frío.

por
Mar Altabás



El frío intenso no es un buen aliado de la piel. La vasoconstricción es la respuesta fisiológica a la bajada de temperaturas y la deshidratación, el resultado. Sequedad, irritación y picor de la piel son las consecuencias que nos depara el invierno si no ponemos remedio. Ser metódicas en la hidratación y protegernos del sol nos harán evitar daños mayores en épocas de frío. Te dejamos la **respuesta a algunas dudas** que puedas tener durante este invierno a la hora de **tratar y cuidar tu piel**.

¿Si hace sol y frío?

Que las prisas y el frío al salir de la ducha no lo impidan: **hidratar le piel del cuerpo a diario** es la mejor barrera a la sequedad. "Haciéndolo se evita el daño producido por el frío, pero también el que es consecuencia de la contaminación ambiental", apunta el dermatólogo Adrián Imbernon. ¿Sabías que **la crema solar no es solo para el verano**? El sol, aunque asome menos horas, también produce daños en la piel. Por ello, la protección solar no es opcional. "Unos 20 o 30 minutos antes de salir a la calle debemos aplicarnos en la piel del rostro crema con factor de protección solar 50" aconseja el Dr. Imbernon. "La sequedad puede ser tan extrema que puede descamar y simular un eccema y, por supuesto, el sol de alta montaña sin protección, quema", añade la Dra. Cornejo.

¿Sufren más las pieles grasas o las secas?

Con el frío se produce "una vasoconstricción en la vasos sanguíneos de la piel tanto en la del cuerpo como en el rostro, lo que implica que la piel se encuentra **más fría, seca y pálida**. Las zonas descubiertas, como **cara y manos, son las más dañadas**", explica el Dr. Adrián Imbernon-Moya, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional de Madrid. **Las pieles secas sufren más**, "las pieles secas se resienten más. El frío provoca sensación de mayor picor, rascado, enrojecimiento y dermatitis. Las pieles grasas con el frío también empeoran. Sobre todo en las personas con dermatitis seborreicas en zona facial", añade el Dr. Imbernon-Moya, pero los efectos del frío no son tan molestos en este tipo de pieles.

¿Hay pieles más sensibles que otras al invierno?

Así es. Hay pieles a las que el verano les sienta bien y, por el contrario, el invierno les acarrea un sinfín de molestias. "La dermatitis atópica, la seborreica y la psoriasis empeoran con el frío. Para ellas el verano ejerce de antiinflamatorio e inmunosupresor", afirma la dermatóloga Paloma Cornejo, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). **Piel seca, bajas temperaturas y falta de hidratación es un cóctel explosivo**. En personas mayores es frecuente el eccema craquelé. "Aparece sobre todo en las piernas y la piel adquiere una apariencia de empedrado", explica el Dr. Adrián Imbernon-Moya.

¿Nuestras manos también pasan frío?

Mucho y de manera muy evidente. Se enrojecen y se resecan. "Las personas con piel delicada, atópicos o los pacientes con dermatitis de ama de casa empeoran", explica la Dra. Cornejo (www.palomacornejo.com). Es importante **protegerlas bien del frío**. "Debe usarse un **jabón oleoso sin detergentes** para lavárselas, aclararse con agua templada y secarse bien. Y usar una buena crema de manos. La urea es muy buena para retener agua y evitar la hiperqueratinización de la piel. De día conviene usar una crema de manos menos untuosa para que no sea tan pringosa pero de noche se puede usar incluso vaselina. Además, si nos hidratamos correctamente **aparecerán menos pieles o padrastrós** periungueales", añade la Dra. Cornejo.

¿Y los ojos, nariz y labios?

Estas tres partes del cuerpo son las **más damnificadas** por el frío. La piel de los labios es fina y delicada y carece de glándulas sebáceas. Una condición que los hace extremadamente vulnerables al mal tiempo y también durante el día, a los rayos de sol.

- **Evita que se corten**. "Por si fuera poco, en invierno la mojamos continuamente. El frío y el viento se encargan de resecarlos todavía más. Algunas veces la sequedad es tan importante que ya no se descaman, sino se agrietan hasta formar verdaderas heridas que pueden sangrar y duelen al gesticular, incluso al sonreír", describe la Dra. Cornejo. Lo ideal es aplicarse a diario un **bálsamo labial** con manteca de karité.

- **Te lloran los ojos** seguramente debido a que la piel que rodea los ojos es hasta cuatro veces más fina que la del resto del rostro. Hidratarla es esencial y también **usar gafas de sol** de día, sobre todo en días ventosos. El frío también causa irritación sobre los ojos e incluso los hace llorar. "Sobre todo si al frío y al viento se le suma la sequedad que producen las calefacciones y el aumento de contaminación. El uso de unas lágrimas artificiales ayuda mucho a paliar estos síntomas. Pero, si el lagrimeo es excesivo o si se acompaña de ojo rojo o de molestias se debe consultar al oftalmólogo", recomienda la Dra. Cornejo.
- **La nariz se pone roja también** y se seca, se queda enrojecida e incluso aparecen micro heridas. El aspecto de la nariz nos delata. Si los resfriados se suceden la piel acaba sufriendo las consecuencias de tanto pañuelo. "Existen cremas específicas para esta región que protegen y reparan las grietas. El pañuelo no es tan importante pero sí la forma de secarse. Mejor a toques que frotando", recomienda la Dra. Paloma Cornejo.

¿Y el pelo, cómo lo cuida?

A lo largo de los meses de frío intenso solemos tirar mucho más de secador y nos lavamos el pelo con agua mucho más caliente para compensar el frío al meternos bajo la ducha. Todo ello acaba por **resecar la fibra capilar** y la deja porosa. Es recomendable el **uso de mascarillas hidratantes**. Si las temperaturas no dejan más remedio que usar el secador cada vez que lavemos el cabello, es posible reparar el daño con una buena mascarilla hidratante. Desde Newlook Barcelona recomiendan usar champú y acondicionador con un extra de nutrición que ayuda a que no se encrespe. También recomiendan aplicar cada 15 días una mascarilla hidratante y evitar el agua caliente para no debilitar el cabello y deshidratar el cuero cabelludo. También es interesante utilizar aceite capilar antes y después del secado del cabello. Y si el frío es intenso, un sombrero es una buena solución.

¿Cuándo me ducho qué debo hacer?

Es el momento clave. **La piel se deshidrata sobre todo al salir de la ducha**, por lo que es el momento de hidratarnos bien. "Es importante lavarnos con agua templada y que nos sequemos suavemente a toques, sin frotar la piel con la toalla", aconseja la Dra. Paloma Cornejo. En pieles reactivas lo ideal sería aplicar una o dos veces al día la crema hidratante para evitar que pique, que se enrojezca o que se descame" explica el Dr. Imbernón-Moya.

¿Cuándo me ducho qué debo hacer?

Es el momento clave. **La piel se deshidrata sobre todo al salir de la ducha**, por lo que es el momento de hidratarnos bien. "Es importante lavarnos con agua templada y que nos sequemos suavemente a toques, sin frotar la piel con la toalla", aconseja la Dra. Paloma Cornejo. En pieles reactivas lo ideal sería aplicar una o dos veces al día la crema hidratante para evitar que pique, que se enrojezca o que se descame" explica el Dr. Imbernón-Moya.

¿Y en la nieve?

La nieve actúa como una pantalla que refleja el 80% de la luz. En el equipaje no debe faltar una **crema con factor de protección 50 o superior**. "Debe aplicarse entre 20 y 30 minutos antes de llegar a las pistas y reaplicar cada dos horas", explica el dermatólogo Adrián Imbernón-Moya. Además es muy importante **ir bien equipada**. "Guantes y gorro – imprescindible si hay alopecia– y vestirse a capas para evitar sudar y que esto irrite la piel. Además del protector solar, no debemos olvidar un protector labial también con protección y unas buenas gafas de sol", apunta la Dra. Cornejo.

¿Es buena época para tratamientos estéticos?

El invierno es **fantástico para tratamientos** que requieran que la piel no esté bronceada, o que no se broncee después como sucede en primavera. Así que **aprovecha** ahora. Es el momento de hacer "peelings, tratamientos con láser o luz pulsada (IPL), tratamientos de varices... Y también para tratamientos que conlleven algún tipo de hematoma porque son más camuflables. También es el momento de empezar tratamientos corporales que requieran varias sesiones como la criolipólisis o la radiofrecuencia", explica la Dra. Cornejo.

En definitiva, la piel tiene memoria y cuidarla resulta fácil si sabes como.