

Cómo evitar que el frío maltrate tu piel

• Con las bajas temperaturas la piel puede sufrir alteraciones. ¡Aprende a cuidarla!

 VER IMÁGENES



El frío puede provocar sequedad, tirantez y rojeces en la piel si no la protegemos de forma adecuada (Alona Siniekhina / Getty Images/iStockphoto)

A todos nos ha pasado alguna vez que, con el **bajón de las temperaturas**, comenzamos a sentir **tirantez, rojeces o sequedad en la piel**. Y aunque en esta época del año no apetece mejor plan que manta, sofá y una taza de café, debemos darnos un poco de tiempo para algo más... ¿Cuidar nuestro cutis en invierno? ¡Por supuesto! Échale un ojo a las **recomendaciones** que nos dan los especialistas **para que el frío no maltrate nuestra piel**.

Porque no solo **en verano, con la mayor exposición al sol, debemos extremar los cuidados** de nuestra dermis. El invierno también puede ser un gran enemigo. El **frío, el viento y la nieve**, pero también las **calefacciones o los cambios bruscos de temperatura** entre el calor de casa o de la oficina y el exterior hacen que nuestra piel se resienta. Y a todo ello, ahora sumamos el **cambio climático**, que también puede perjudicar tu piel si no le proporcionas una dosis extra de **cuidados necesarios**.



Lo cierto es que, a juzgar por las estadísticas, los españoles cuidan a conciencia de su piel. El 52% del consumo de perfumes y cosmética se dedica a los productos de higiene personal y cuidado de la piel. En concreto, la **protección de la epidermis** acapara el 28% del gasto en este tipo de productos, ya sean cremas hidratantes, anti-aging o lociones de protección solar, según datos de Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética (Stampa).

Pero a pesar de esta correcta mentalización, conviene aplicar rutinas de cuidado a nuestra piel adaptadas a la época del año. El invierno afecta a todo organismo y, por supuesto, también a la piel, muy expuesta a las inclemencias climatológicas. Las **zonas más sensibles a las bajas temperaturas son las mejillas, los labios, el cuello, el escote y las manos**, señala José Luis Martínez del Amo, dermatólogo de la Fundación Piel Sana de la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología).

Si bien en invierno hay menos quemaduras solares y menos daños causados por los rayos ultravioletas, como indica Pedro Rodríguez, especialista de la Clínica Dermatológica Internacional, no debemos pasar por alto que también se vuelve más sensible que en verano. Debido a las bajas temperaturas, una de las alteraciones más frecuentes que sufre es la **xerosis cutánea, vulgarmente conocida como piel seca**, enfatiza el dermatólogo. Asimismo, Martínez del Amo recuerda que las pieles secas son más proclives a la deshidratación, y más susceptibles a sufrir ante las inclemencias meteorológicas, por lo que es importante recurrir a los productos adecuados.

Siete mandamientos para cuidar tu piel en invierno

Todas las estaciones del año afectan de alguna manera u otra a nuestra piel y es en invierno cuando la dermis luce más seca o apagada. Los especialistas nos sugieren algunas acciones para superar esta época del año con el menor daño en la piel:

1. Hidrata bien tu cuerpo y tu rostro

La **crema hidratante** de la cara deberá llevar siempre un **factor de protección solar**. La hidratación del cuerpo es fundamental: conviene intensificarla en las piernas y pies, y sin olvidar los talones, que son muy proclives a la sequedad.

2. Presta atención a las manos y labios

Las manos y los labios son zonas especialmente sensibles al frío, por ser las partes del cuerpo más expuestas a los factores medioambientales. Cada vez que te laves las manos, aplica una **crema con efecto barrera**. Y no intentes acabar con la sequedad de los labios humedeciéndolos con la saliva. Para darle una protección extra aplica un **bálsamo labial** hidratante y protector.

3. Evita lavar repetidamente las manos



Las bajas temperaturas resecan las manos y pueden provocar irritaciones si no se usan cremas con efecto barrera (Cunaplus_M.Faba / Getty Images/iStockphoto)

Las dermatitis de desgaste que afectan al dorso de las manos son un motivo frecuente de consulta en esta época del año, especialmente en personas que por razones laborales se las enjabonan y limpian de forma repetida. Para evitarlo, se debe promover el **uso de guantes** y las cremas con efecto barrera.

4. Evita productos agresivos para la higiene

Es importante no utilizar productos agresivos para el lavado de cara y cuerpo. Para proteger la piel debemos escoger **productos suaves y testados** dermatológicamente.

5. Renuncia a ducharte con agua muy caliente o muy fría



Para la higiene diaria lo ideal es el agua tibia, y no ducharse más de una vez al día, ya que esto **aumentaría la deshidratación** de la piel. Y no olvides usar una crema hidratante después de cada ducha.

6. No salgas sin guantes

El uso de guantes para proteger la piel de las manos es importante, sobre todo para aquellos pacientes con sensibilidad al frío y que suelen padecer de **pernio** (**sabañones**) o fenómenos de Raynaud (**dedos de las manos fríos** y que se tornan en color blanco, azulado y rojo).

7. Ten cuidado con lo que comes y bebes

La alimentación es importante en todas las épocas del año, y no debes descuidarla aunque no haya una operación bikini en el horizonte. En invierno es recomendable **aumentar el consumo de vitamina C y antioxidantes**. Tampoco olvides beber entre un litro y medio y dos litros de agua al día. La hidratación natural nunca debe descuidarse. Y si piensas en tu piel, es mejor que evites el tabaco y el alcohol.



Hidratarse y aumentar el consumo de vitamina C y de antioxidantes contribuye a proteger la piel (Zinkevych / Getty Images/iStockphoto)

Otros gestos que ayudan

Como ya hemos apuntado, la hidratación es la regla de oro para el cuidado de la dermis en la temporada invernal, siempre tomando en cuenta la edad y el tipo de piel. A ello también podemos sumar otros gestos que, además, se adaptan bien a esta época. Un ejemplo es el de aplicarnos **principios activos anti edad**, que en verano utilizamos menos ya sea por su degradación con la radiación ultravioleta o bien porque pueden favorecer las quemaduras, especifica el dermatólogo Pedro Rodríguez.

Además, el invierno es la mejor época para realizar **tratamientos despigmentantes** faciales intensivos, tanto domiciliarios como en la consulta dermatológica, como peelings químicos o mascarillas y láser, añade Jose Luis Martinez del Amo.

Claro que tampoco se trata de ponernos en la piel lo primero que encontremos. Por ejemplo, los principios activos más recomendados para pieles no sensibles son la **vitamina C, el ácido retinoico, el ácido glicólico y los hidroxiácidos** (con importante función anti edad).

Sin embargo, hay **pieles intolerantes** que deben utilizar sustancias calmantes, vasoconstrictoras y descongestivas, como el dexpanthenol, alfabisobolol, rusco o ácido glicirrético, advierte el dermatólogo de la Fundación Piel Sana. “Esas personas también tienen que **evitar productos que contengan alcohol, conservantes o perfumes**. Por ello, es fundamental la valoración individual dermatológica de cada tipo de piel”.