

TRENDENCIAS

Este spray calmante, esta crema hidratante y este gel de ducha de Eucerin son mi truco para combatir la irritación y el picor de la piel estos días



Como persona con piel seca con **tendencia a irritarse**, tengo mis trucos para esos momentos en los que mi piel sufre especialmente. Momentos en los que se muestra **deshidratada y sensible**, lo que resulta muy molesto y a veces deriva en un brote de dermatitis atópica.

Normalmente, estas molestias se producen en mi piel durante épocas de estrés o cuando estoy expuesta a temperaturas extremas (mucho calor o mucho frío). Pero durante estos días, en los que el uso del jabón y los geles desinfectantes como prevención de contagio está siendo tan extremo, mi **sensación de tirantez y sequedad** va en aumento. Algo que la dermatóloga de la UNAM, Rosa María Ponce, explica que es normal que pase. Y **José Luis Ramírez Bellver**, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional, califica como dermatitis irritativa, una irritación que **suele ser frecuente en las manos y los pliegues**.

Además de por el jabón, la experta de la UNAM asegura que la piel puede sufrir consecuencias por el estrés y la [convivencia en espacios pequeños que estamos viviendo](#). Recomienda que el **aseo del cuerpo debe ser diario**, o un día sí y otro no en adultos mayores que padezcan [dermatosis](#). Y subraya que el **lavado de manos se haga sin fricción en exceso, con jabón mejor que con gel antibacterial** ("éste permite bajar la cantidad de grasa "del manto lipídico" que cubre la piel") y **con un tipo de jabón recomendado por la OMS**, que son los que contienen cualquiera de los siguientes ingredientes: cloroxilenol, clorhexidina, hexacloruro de gamabenceno, yodoforos, triclosán y alcohol.

Pero además de esto, y como bien señala la doctora Paloma Borregón Nofuentes, dermatóloga de la Academia Española de Dermatología y Venereología, "**la solución es, hidratar las manos muy bien después de cada lavado con crema hidratante**".

Tanto si has sufrido de [alternaciones cutáneas](#) anteriormente como si no, es posible que estos días el estado de tu piel empeore y aparezcan [descamaciones y rojeces](#) o simplemente sequedad e irritación. Por eso, puede que este producto al que estoy recurriendo yo, te ayude.

Este spray calmante de Eucerin (7,90 euros) que venden en farmacias me está ayudando mogollón. Es una fórmula pensada para usar durante los brotes de picor y bloquear la sensación de tirantez y sequedad gracias a activos con propiedades antibacterianas. **La marca indica que está elaborado con lípidos procedentes del aceite de onagra, mentol, polidocanol, glicerina y dimeticona y no contiene perfumes, ni colorantes, ni parabenos.**

Con él consigo que mi [piel](#) se calme inmediatamente. Es **un alivio genial y duradero** que da una **sensación refrescante** muy agradable. Lo que más me gusta es que **se absorbe pronto y no es nada pegajoso ni grasoso**. Además de que **no mancha la ropa**.

[La marca recomienda](#) que se aplique en las áreas afectadas desde una distancia de 15-20 cm y lo puedes usar tantas veces como te sea necesario. Simplemente pulverizas el spray **no tienes que extenderlo ni frotar tras la aplicación**.

Lo puedes usar como choque y junto a una [crema hidratante](#). Yo estoy usando **Atopi Control en bálsamo de Eucerin (13,50 euros)** y me va de lujo. Es un bálsamo de agua en aceite, sin perfume, ligero y nutritivo, está enriquecido con licocalcón A, ceramidas y manteca de karité que está pensado justamente para fortalecer la barrera de la piel y aliviar la sequedad y el picor. Si padeces de alguna enfermedad de la piel, también puedes usar el spray junto a tu medicación habitual.

Por último, en las épocas en las que no consigo liberarme de la sensación incomoda en la piel, me gusta pasarme a este **gel de ducha de la marca (9,11 euros)** que es de lo más suave que he probado porque no contiene jabón alcalino. Como puedes comprobar en la foto, durante la cuarentena he acabado con mi bote.

