

TELVA

BELLEZA

¿Tienes la piel seca? Así deberías cuidarla para evitar las arrugas

Aunque suele tener menos imperfecciones, la piel seca envejece antes y en invierno es más sensible al frío



Si tu piel está tirante, áspera al tacto, con aspecto mate, e incluso con rojeces, tu piel es seca y tendrás que prestar mucha atención a su hidratación para evitar las arrugas prematuras.

Tirantez, descamaciones, picores, rojeces... son algunos de los síntomas de la [piel seca](#). Este tipo de piel tiene menos lípidos y grasas, lo que compromete su función barrera. Aunque es cierto que presenta menos imperfecciones que la [piel grasa o mixta](#) ([poros](#), [acné](#), [brillos](#)...), la **piel seca** es incómoda por la sensación de tirantez y aspereza. Además, puede sufrir grietas y **envejece antes**. Con la ayuda de los expertos te ofrecemos una completa guía para cuidarla y retrasar su envejecimiento.

La genética o la herencia determinan el [tipo de piel](#) con el que nacemos. Aunque la piel también se modifica con la edad. En la adolescencia, es normal tenerla más grasa, y en la madurez, más seca. La **piel seca**, conocida también como xerosis, se manifiesta, según el doctor **Pedro Rodríguez, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional**, "como **descamación y aspecto quebradizo** de la superficie, así como ligera aspereza". La farmacéutica **Genoveva Lucena Bello, titular de farmacia La Espartería**, y experta en dermocosmética, nos explica que "una piel seca es una piel con una **menor producción de sebo** por parte de las glándulas sebáceas y con un menor contenido de lípidos epidérmicos. Estos tienen, entre otras muchas funciones, la capacidad de mantener o retener el agua en nuestra piel, por lo que es fundamental su correcto aporte, para mantener un buen nivel de hidratación".

¿CÓMO SABER SI TU PIEL ES SECA?

La piel seca, tal como nos cuenta la farmacéutica Genoveva Lucena, "es una **piel mate**, en la que no aparecen brillos a lo largo del día, que tiende a estar **tirante**, áspera al tacto e incluso presenta picores y rojeces, si no se cuida adecuadamente".

No hay que confundir una piel seca con una piel deshidratada. La piel seca es una **condición permanente**, y si la sufres, tienes que adaptar tu rutina de belleza a ella, y buscar los productos más adecuados para mantenerla cuidada y evitar así sus aspectos negativos. Por su parte, la piel deshidratada es un fenómeno que **puede afectar a cualquier tipo de piel** (normal, grasa, mixta, seca) en un momento puntual, por el frío, por ejemplo, por la falta de cuidados, o por la toma de algún medicamento.



¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE LA PIEL SECA?

Además de los picores, la sensación de incomodidad por la tirantez, o la posible aparición de grietas y descamaciones, la piel seca puede no ejercer la función barrera de forma adecuada. Según la farmacéutica Genoveva Lucena "una piel seca es **más sensible a agentes externos como el frío o la contaminación**, porque al tener un manto hidrolipídico de menor calidad que la piel normal, tiene la función barrera comprometida". Por lo tanto, en invierno la piel seca puede estar más sensible y sufrir más. Además, según la experta, "la piel seca, al tener unos valores menores de hidratación y contenido en lípidos epidérmicos, **es menos flexible, menos elástica**, y por lo tanto, tiende con mayor facilidad a la aparición de arrugas dinámicas o líneas de expresión".

¿CÓMO CUIDAR LA PIEL SECA?

La rutina de belleza tiene que ser similar a la de otro tipo de piel: **limpieza, hidratación y protección solar**. Pero hay que poner especial atención en los productos que se usan. En cuanto a la limpieza, la farmacéutica Genoveva Lucena recomienda "que sea respetuosa, suave, que no se eliminen los lípidos en exceso. Para ello lo ideal es hacerla **sin jabón**, y si lo contiene, que sea una fórmula correctamente equilibrada y apta para piel seca. Recomendamos formulaciones tipo leche limpiadora, aceite limpiador y oleogeles".



Leche Limpiadora y Desmaquillante Lyslait de Sisley (92 euros), diseñada para pieles secas y sensibles, con lino blanco, malva, tilo, girasol, vitamina E y aguas florales de azahar y tilo. Gracias a su textura rica y a la vez fluida, proporciona una sensación de incomodidad, sin aportar sensación grasa.

Sisley

La hidratación es el otro cuidado fundamental de las pieles secas, y según el dermatólogo Pedro Rodríguez, "hay que ser constantes durante los periodos de mayor sequedad como es el invierno. Las mejores cremas hidratantes para la piel seca son las **cremas oclusivas**, que sellan la piel desde arriba para evitar que se pierda el agua. Por un lado cuanto más graso mejor, la vaselina sería ideal, pero su cosmeticidad es horrible. Por otro lado, con compuestos como ceramidas que consiguen mantener durante más tiempo la hidratación".



Hidratante Nutritiva Piel Seca de Matarrania (15,20 euros). Formulada con ingredientes altamente emolientes que consiguen mantener un estado óptimo de hidratación en la piel, que luce siempre jugosa y sana.
Matarrania

Además, Genoveva Lucena aconseja **exfoliar las pieles secas**, de forma delicada. "Esto ayudará a que la piel luzca más uniforme y luminosa y que el tratamiento que aplicamos en nuestro día a día se absorba mejor y sea más efectivo. Utilizar un **exfoliante enzimático** o un exfoliante químico suave y adecuado para una piel seca, y aplicar a continuación, una **mascarilla hidratante y nutritiva** que dejaremos actuar toda la noche, es un gesto que mejora notablemente, el estado de una piel seca".

[¿Qué es el estrés oxidativo y cómo combatirlo para que no dañe tu piel?](#)

[El diccionario de las vitaminas de nuestras cremas](#)

[Acné a los 30: ¿cuáles son sus causas y cómo tratarlo?](#)