



Esta es la mejor rutina de cuidado facial aconsejada por un dermatólogo

NEWSFRAGANCIAS > PIEL > ROSTRO > ESTA ES LA MEJOR RUTINA DE CUIDADO FACIAL ACONSEJADA POR UN DERMATÓLOGO

PUBLICIDAD

Si todavía no te aclaras con los cosméticos que debes utilizar para cuidar tu piel cada día, toma nota de los consejos del doctor José Luis Ramírez, dermatólogo de [Clínica Dermatológica Internacional](#). Seguir una adecuada rutina de cuidado facial es más fácil de lo que parece.

¿Cuál es la mejor rutina de cuidado facial?

El estudio del profesor **Jean Krutmann** sobre el **exposoma** (factores que aceleran el proceso de envejecimiento de la piel), se ha convertido en un referente de la literatura científica a la hora de determinar los agresores internos y externos que perjudican la calidad de nuestra piel y para buscar soluciones que eviten su deterioro prematuro o, incluso, problemas dermatológicos más serios. La mejor rutina de cuidado facial es aquella que mantiene la piel en perfectas condiciones, preserva su hidratación natural y la protege de los agresores externos.

Artículo relacionado: *"Sabemos cuál es la crema más eficaz para prevenir el envejecimiento"*



El doctor **José Luis Ramírez** señala varios agresores como responsables del envejecimiento de la piel. En primer lugar, el **sol** pero, también la luz azul que emiten las pantallas produce un daño cutáneo. El **tabaco** es otro agresor importante: los cigarrillos contienen más de 3.800 sustancias potencialmente dañinas y está demostrado que produce cambios en la piel, modificando el tono hacia un color grisáceo y apagado, y produce alteraciones alrededor de la boca.

La falta de sueño es otro de los enemigos de la piel y quien lo padece se verá reflejado en las consecuencias que el médico señala que se producen en nuestro rostro cuando no descansamos lo suficiente: ojeras, ojos hinchados y mayor palidez. No hay que olvidarse del **estrés**, que puede ser un factor desencadenante incluso para brotes dermatológicos, eczemas... Quizá no lo sepas, pero el calor también altera negativamente la piel. Por supuesto, la **contaminación**, que obstruye los poros y que produce estrés oxidativo que se traduce en arrugas y manchas.

En resumen, estos son los **principales factores** que agreden nuestra piel:

1-Rayos solares y luz azul de las pantallas.

2.-Tabaco.

3.- Falta de sueño.

4.- Estrés.

5.- Calor.

6.- Contaminación.



¿Qué podemos hacer para preservar la salud y belleza de nuestra piel?

El doctor Ramírez recuerda la importancia de la limpieza facial. Es esencial retirar la suciedad de la piel y los restos de maquillaje por la noche, pero, también, es recomendable hacerlo por la mañana. Después, hay que hidratar y reparar la piel, para lo que es adecuado utilizar tratamientos antioxidantes (vitamina C), fotoprotectores y cremas hidratantes. Y, de manera eventual, ácido retinoico (retinol) y alfa hidroxiácidos.

Artículo relacionado: *"5 cremas ligeras y poderosas para refrescar tu rutina de cuidado facial"*



Rutina de cuidado facial

- 1- **Limpieza** por la mañana y por la tarde.
- 2- **Proteger:** tratamientos con antioxidantes (vitamina C) y fotoprotectores.
- 3- **Hidratante:** crema hidratante.
- 4- **Reparadores:** tratamientos que tenga un ligero efecto peeling, como los que tienen fórmulas con retinol y alfa hidroxiácidos. Estos tratamientos son de aplicación eventual.