

## Esto es lo que deberías hacer cuanto antes para recuperar la salud de tu piel en otoño

Si no has puesto remedio a los daños del verano aún puedes tomar medidas urgentes



Antoni Bernad

Luisa Valerio

Actualizado 11/10/2019 16:14

COMPARTIR



Recaídas de [acné](#), [manchas](#), formación de arrugas, [flacidez](#) cutánea o alteraciones de la pigmentación son **algunas de las consecuencias que sufre la piel** tras los estragos veraniegos. El cambio estacional puede ser una oportunidad para recuperar el tiempo de descuido del verano. Toma nota de las **medidas que puedes tomar para lucir una bonita y cuidada [piel en otoño](#)**.

# U

n mayor número de horas expuestos a la radiación solar, altas temperaturas, agua con cloro, sal del mar, viento, aire acondicionado... Durante el periodo estival la piel ha estado sometida a numerosas agresiones y es en esta época

cuando empiezan a percibirse las consecuencias. El **otoño es la estación ideal para recuperar la piel de los estragos del verano y el momento perfecto para realizar una puesta a punto** de la piel, que puede haber sido dañada, y llevar a cabo una autoexploración y en caso necesario acudir a un especialista para una valoración dermatológica, según aconseja la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

Aunque **lo principal para evitar la acción nociva** en la piel del periodo veraniego "es **hidratar a diario** tras la jornada de playa, montaña, etc. y aplicar un buen filtro solar por la mañana, renovándolo a lo largo del día, si no se han seguido estas sencillas pautas, el efecto 'saludable' que nos aporta inicialmente el bronceado, va a ser muy poco duradero, dando paso a una piel con pigmentaciones irregulares, opaca (sin brillo) y seca", asegura Cristina García-Millán, miembro de la AEDV y doctora en el grupo de Dermatología Pedro Jaén.

---

## LOS EFECTOS MENOS DESEADOS

Las consecuencias más comunes y poco deseadas que se suelen observar en la piel tras el periodo estival, aunque depende de la edad y el tipo de piel, son **deshidratación, recaídas de acné, manchas, formación de arrugas, flacidez cutánea, alteraciones de la pigmentación...** "En algunos pacientes la piel puede verse más seca, tras el bronceado veraniego, por lo que hay que aumentar la hidratación, específica para cada tipo de piel", aconseja Millán.

Mientras que "las personas con tendencia a **manchas pueden ver estas acentuadas**, sobre todo cuando se pierde el bronceado de la piel no manchada. Para ello solemos recomendar emplear cremas con principios activos despigmentantes suaves por la noche (ácido kojico, ácido retinoico, arbutina, ácido azelaico, hidroquinona...), sin olvidarnos de seguir con el protector solar diario por la mañana", continúa la doctora.

En cuanto a las pequeñas recaídas de **acné se debe a que "la epidermis se hace más gruesa** de forma natural ante la exposición solar, y al cesar el verano, aparecen más lesiones de acné. Podemos anticiparnos a ello, con exfoliación suave y productos de uso nocturno con ingredientes específicos (ácido salicílico, ácido retinoico, ácido glicólico)", explica la doctora.

Por otro lado, aunque "el bronceado se pierde de forma gradual, según las células de la epidermis que van siendo renovadas a lo largo de un proceso que dura en torno a 28 días, "si no se ha obtenido acompañándolo de hidratación diaria -que ayuda a mantener la cohesión celular y la barrera natural de la piel- y filtro solar (que evita que las células sufran daños), la duración del efecto moreno será menor y además podemos observar el típico pelado", expresa Millán, que afirma que no es más que el reflejo de un daño en nuestra piel, que se descama de forma irregular tras un exceso de radiación solar. "**Es aún muy frecuente pensar que la piel roja se convierte en moreno**, y así es, pero se trata de una quemadura leve, por lo que el moreno será muy poco duradero, además de poco saludable", sigue la doctora.

La piel **más afectada habitualmente por los estragos del verano suele ser la del escote y el cuello** al tratarse de zonas mucho más expuestas a la radiación solar. "El sombrero nos protege la cara, mientras que estas zonas dejan de estar protegidas. El dorso de las manos y los labios también son zonas que suelen verse afectadas tanto por el sol como por la deshidratación secundaria a baños o actividades al aire libre", dice Millán.

#### ALGUNAS SOLUCIONES

Según la especialista, si durante las vacaciones nos hemos descuidado un poco o queremos preparar de forma idónea la piel para el otoño existen varias opciones con buenos resultados como "**augmentar la hidratación para fortalecer la barrera cutánea, una exfoliación suave, incrementar la ingesta de antioxidantes...** En caso de necesitar tratamientos específicos se aconseja acudir al especialista, que puede proponer en función del estado de la piel, mesoterapia con vitaminas, ácido hialurónico, plasma rico en plaquetas, despigmentantes, luz pulsada, láser, peelings...".

Pero **siempre bajo el asesoramiento de un especialista**, como explica la doctora, ya que "de esta forma se ahorra tiempo y dinero, puesto que lo que funciona para mí, puede no funcionar para mi amiga, por ejemplo". En este sentido los dermatólogos pueden recomendar cuidados cosméticos y tratamientos específicos de forma personalizada y en función de las necesidades de cada paciente.

"En este momento en el que existe una gran demanda de tratamientos y cuidados para la piel, así como una **gran avalancha de información y recomendaciones de todo tipo (no siendo todas veraces ni de calidad)** creo que es importante destacar la figura del dermatólogo, ya que somos los especialistas en piel sana y piel enferma y sabemos cómo combinar cosmética, tratamientos y fármacos si son necesarios. El paciente y consumidor debe exigir rigor en este sentido.", manifiesta Millán.

#### EXCESO EN LA OFERTA

Una de las dificultades que se encuentran los pacientes en muchas ocasiones es que desconocen cuál podría ser el tratamiento adecuado para su caso ante el exceso de oferta en cuanto a cosméticos y técnicas. El **doctor Ricardo Ruiz**, de la Clínica Dermatológica Internacional, en línea con su colega de profesión, la doctora Millán, asegura que "lo primero es que para mejorar la calidad de la piel **no hay ningún tratamiento que valga para todos los pacientes**. Lo ideal es que el paciente sea valorado por un dermatólogo, realizar un correcto diagnóstico de lo que se quiere tratar y elegir el tratamiento más adecuado. Incluso en ocasiones es conveniente combinar tratamientos para conseguir resultados óptimos".

Ruiz sugiere que **esta época es un buen momento para comenzar un protocolo cosmeceutico personalizado**. "Nuestra fórmula antiedad, es decir, los cosmeceuticos son cremas que contienen sustancias activas que mejoran la calidad de la piel como es la vitamina C, derivados de la vitamina A como el retinol o el ácido retinoico, los alfa-hidroxiácidos como el ácido glicólico, etc", cuenta. Mientras que si existen manchas o venas, según el doctor, lo mejor es el uso de láseres. "Si se trata de un melasma o mancha hormonal lo ideal es combinar productos despigmentantes que contengan ácido retinoico e hidroquinona con láseres de baja energía, técnica denominada Clear Melasma", señala.

Para las irregularidades como **arrugas o cicatrices**, considera el **láser CO2 fraccionado como el láser CO2RE las mejores opciones**. "Se llama fraccionado porque a diferencia de los láseres antiguos, este no lima totalmente la piel sino que produce microperforaciones cutáneas dejando microespacios entre dichas microheridas. Dichos islotes de piel sana permiten una cicatrización más rápida y una ausencia de efectos secundarios como manchas o cicatrices residuales. Este láser CO2 fraccionado es el ideal para mejorar arrugas del "código de barras", de "patas de gallo" o bien cicatrices de acné", apunta Ruiz.

Para **revitalizar la piel apagada una limpieza en profundidad con peeling e hidratación o la mesoterapia** (inyección de péptidos, vitaminas y ácido hialurónico) son dos buenas alternativas. Pero si se desea redensificar la piel porque ha perdido consistencia "podemos usar los minihilos de PDO (Polidioxanona). Estos hilos se implantan en la dermis profunda mediante unas agujas muy finas e inducen la formación de colágeno", indica.

Por su parte, la **radiofrecuencia se emplea desde hace años para dar más luminosidad a la piel** y producir un sutil efecto tensado. "Recientemente hemos incorporado a CDI Accent prima que combina el efecto de la radiofrecuencia con los ultrasonidos".