



BELLEZA

¿Se te está quedando "cara de correr"?

¿Más en forma, pero más envejecida?

PUBLICADO POR PATRICIA CANTALEJO

0 votos Me gusta 9 Twitter G+ in Compartir



¿Se te está quedando "cara de correr"?

Las consultas de los dermatólogos están llenas de deportistas. Hacer deporte de manera regular es muy bueno para la salud y para el cuerpo, pero... ¿qué pasa con la belleza y con la cara? ¿Tenemos que elegir?

Aquí tienes varios problemas que se pueden reflejar en tu cutis y su solución:

1.- Los radicales libres

Para empezar, como nos señala **la doctora Elena Tévar, dermatóloga de Clínica Dermatológica Internacional y miembro de Top Doctors**, "durante el ejercicio aumenta el consumo de oxígeno, lo que eleva también **la producción de radicales libres**, que son sustancias que están muy vinculadas al proceso de envejecimiento". Para contrarrestarlo, toca cuidar la alimentación e ingerir productos ricos en antioxidantes, como la vitamina E, C y betacaroteno. **TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR: RUTINAS DE BELLEZA PARA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE HACER EJERCICIO**

SÍGUENOS EN



MICHAEL KORS

MICHAEL KORS

GRAN FINAL

ENVÍOS GRATUITOS

TE PUEDE INTERESAR



Segundas Rebajas en La Redoute: hasta -70% ¡Aprovéchalas!
Pantalón por 29,59 €

bolsos
Bolso shopping estamp...



Cómpralo por 299,99 €. Gastos de envío a partir de 0€
PlayStation 4 Slim 500...

Lavavajillas - balay 3vs307ip, 14l, 12 servicios, 4 programas, motor extrasilencio, cla...
Lavavajillas - balay 3...

Ofrecido por

WOMEN'S HEALTH EN TWITTER

Tweets by @WomensHealthESP



Women's Health Spain @WomensHealthESP

¿Sabes cuáles son las nuevas tendencias en

2.- Descolgamiento

Cuando hacemos deporte, perdemos peso, pero no sólo en las zonas que queremos. Según nos señala la doctora Elena Tévar, “se produce una **pérdida de grasa facial**, la cual afecta –sobre todo- a la zona de alrededor de los ojos y a la de los pómulos, con lo que podemos presentar un aspecto ‘más envejecido’”. Para remediarlo, nos recomienda tratamientos con rellenos tipo ácido hialurónico, que ayuda a reponer los volúmenes perdidos de una forma natural, y la hidroxiapatita cálcica. **Y ADEMÁS: ¿QUÉ ÁCIDOS USAR PARA REJUVENECER TU PIEL?**

3.- Fotoenvejecimiento

Si, además, practicamos deporte al aire libre, hay que tener en cuenta los daños que el sol puede causar en nuestra piel: quemaduras, cáncer de piel a largo plazo, **signos temprano de fotoenvejecimiento**, pequeñas arrugas, manchas solares, venitas dilatadas... **Deberíamos usar la fotoprotección adecuada todos los días del año.** “En los meses de otoño-invierno suele ser suficiente con un FP 30, mientras que en los meses de primavera-verano aconsejamos FP+50. Hay que aplicar el fotoprotector media hora antes de iniciar la actividad deportiva, ya que tardan cierto tiempo en ejercer su efecto. Si estamos mucho tiempo al aire libre, hay que renovarlo cada 2-3h y, si el deporte es en el agua, habrá que hacerlo cada vez que salgamos de la misma. No hay que olvidar aplicarlo en todas aquellas zonas expuestas al sol, cara, cuello, escote, dorso de manos...”, nos explica. **NO TE PIERDAS: ¿QUÉ ES EL SPF Y CUÁNTO TIEMPO NOS PROTEGE?**

4.- Sequedad

El problema continúa en los vestuarios: las duchas frecuentes favorecen la sequedad de la piel. Además, en aquellas personas con patologías cutáneas de base, como la dermatitis atópica, hay que tener especial cuidado. La sudoración incrementa mucho la sensación de picor o el cloro de las piscinas puede empeorar estas patologías. Por ello, “es muy importante mantener la piel bien hidratada con una crema adecuada a nuestro tipo de piel”, nos asegura. **CONTINÚA LEYENDO: CUIDADOS DE LA PIEL EN INVIERNO**

pintalabios? womenshealth.es/belleza/articu...



Embed

View on Twitter

MICHAEL KORS
MICHAEL KORS
GRAN FINAL
ENVÍOS GRATUITOS

.com por solo
0,49€*
Tu Dominio .COM por 0,49€
En Hostalia tu dominio por solo 0,49€. Incluye Correo y Editor Web. ¡Regístralo hoy mismo!

LO + DE WOMEN'S HEALTH



1 6 posturas útiles para iniciarte al yoga