

# Protegiendo la piel de las inclemencias del invierno

CON LAS BAJAS TEMPERATURAS DEL INVIERNO, UNA DE LAS PARTES DE NUESTRO CUERPO QUE MÁS SUFRE ES LA PIEL. ES NORMAL QUE EL FRÍO PRODUZCA IRRITACIONES, ENROJECIMIENTOS, DESCAMACIONES E INCLUSO PICORES. ENTRE LAS ZONAS QUE MÁS SUFREN DESTACAN: CARA, MANOS, LABIOS Y EXTREMIDADES.

Cuando llega el frío llegan también los cambios bruscos de temperatura, la contaminación y la influencia de la luz solar, que aunque es menor en intensidad no por ello deja de ser dañina. Nuestra piel guarda memoria de todas las agresiones que sufre, las agresiones invernales se suman así a las solares propias del verano. En invierno debemos seguir tomando precauciones para protegernos del sol.

Las personas que trabajan en el exterior no deberían prescindir de protecciones solares altas, FPS 50, siendo suficiente con una protección media FPS 20 para las que trabajan donde no hay exposición directa. Hemos de tener en cuenta que la protección solar no es aditiva, es decir si utilizamos una crema hidratante con FPS 10 y un protector solar de FPS 15, la protección será la máxima que hayamos utilizado.

Por otro lado, en invierno debemos contrarrestar la deshidratación provocada por las bajas temperaturas, para ello las cremas hidratantes tienen como función principal asegurar el correcto grado de humedad de la piel, de modo que esta pueda realizar sus funciones con normalidad. Es un buen momento para nutrir nuestra piel aportando aceites o cremas con excipientes más untuosos que la lubriquen y la protejan, así como vitaminas y otros principios activos que mejoren la vitalidad, el tono y el mantenimiento óptimo de todas sus estructuras. También podemos aprovechar el invierno para tratar manchas, realizar tratamientos de rejuvenecimiento, tales como peelings o láseres que consiguen mejorar la tonalidad y textura de la piel eliminando manchas, rojeces, arrugas finas o poros dilatados.

## Prevención en invierno

Para intentar extremar los cuidados de nuestra piel en esta época del año, debemos tomar una serie de sencillas precauciones, cambiar un poco nuestra rutina diaria añadiendo algunas costumbres que ayuden a nuestra piel a acostumbrarse a la nueva estación invernal:

- *Temperatura.* A pesar de que la calefacción es muy útil para sortear el frío, también es bastante nociva para la piel debido a que el aire caliente la reseca considerablemente. Lo ideal es mantenerla siempre a un máximo de 20-22°. Tampoco es recomendable pasar mucho tiempo cerca de una chimenea o estufa.

- *Prendas.* Nuestra temperatura corporal ronda los 36°, pero si no nos abrigamos lo suficiente, ésta baja progresivamente y nuestra piel lo nota. Abrigarse es muy importante por lo que este invierno no pueden faltar en el armario guantes, bufanda, gorro, orejeras, camiseta térmica, forro polar y el abrigo o la cazadora. Lo mejor es tener varias capas que podamos quitarnos y ponernos para ser capaces de regular nuestro termostato dependiendo de las circunstancias externas.

- *Agua caliente.* Aunque una ducha de agua ardiendo es de lo más deseable en algunas ocasiones, controla el uso del agua caliente y procura darte duchas de agua tibia o hidratante corporal justo después. Escoge preferiblemente las que contengan avena, manteca de karité, aceite de almendras o coco. Puedes ponerte crema hidratante de nuevo por la noche porque mientras dormimos nuestra temperatura corporal sube y la crema penetra mejor.

- *Protección labial.* Los labios sufren mucho con el frío y tienden a agrietarse. Chuparlos agrava el problema por lo que lo mejor es llevar siempre encima protección labial.

- *Agua y vitaminas.* Es importante hidratarse tanto por dentro como por fuera, y por eso mismo debemos beber mucho agua tanto en invierno como en verano. También es recomendable comer alimentos ricos en vitaminas como son las frutas y las verduras, que poseen muchos antioxidantes naturales.

- *Deportistas:* Los aficionados a los deportes de invierno deben extremar las precauciones, especialmente en las horas centrales del día, protegiéndose del sol con la crema solar adecuada.

- *Niños.* El cuidado de los niños pequeños debe extremarse en estos meses del año porque son muy frecuentes las irritaciones en boca y manos. Los guantes se convierten de este modo en un accesorio imprescindible para ellos. En el caso de los niños con predisposición a la dermatitis atópica es más importante aún, puesto que ésta aumenta en invierno. La higiene también es fundamental. Lo mejor es bañar a los

## ¿Por qué protegerse la piel en invierno?

Los principales factores asociados al invierno que afectan de forma negativa a la piel son el frío, el viento, la humedad, la lluvia, los rayos de sol, los cambios bruscos de temperatura ambiental (contrastes de frío y calor) o la sequedad producida por algunas calefacciones con excesivo calor, principalmente las de aire caliente.

Todo ello provoca una gran deshidratación además de alteraciones cutáneas que se traducen visualmente en una piel seca, descamada y fisurada, que a largo plazo conlleva un envejecimiento mayor de la piel.

- El grado higrométrico es bajo, pasa del 70% en llano a un 20% a 1.800 metros. Al ser el tiempo más seco, la intensidad de las radiaciones que alcanzan la piel es importante.
- La radiación ultravioleta se filtra en menor medida, debido a que la cantidad de absorbentes en la atmósfera decrece con la altura. La radiación UV aumenta entre un 6-8% por cada 1.000 metros de elevación.
- La nieve refleja el 80% de la energía radiante a diferencia del 20% que refleja el mar.
- El aire frío enmascara el calor emitido por el sol, por lo que se tiende a una sobreexposición sin la protección adecuada.

niños a diario porque de este modo se evitará la retención del sudor, que provoca irritación en los pliegues de la piel.

## Cuperosis

Los fuertes cambios de temperatura típicos del invierno afectan enormemente a la piel, produciéndose en ocasiones repentinas rojeces, especialmente en la cara. El nombre de este incómodo fenómeno es cuperosis, y se trata de un conjunto de lesiones vasculares producidas en el rostro que se agravan durante estas fechas con la llegada del frío y los

cambios bruscos de temperatura, que suponen también el uso de calderas o calefacción. Se calcula que las personas afectadas con esta enfermedad alcanzan ya el 10% de la población. A pesar de que los primeros síntomas suelen aparecer durante la adolescencia, la cuperosis aumenta con la edad

y puede llegar a volverse incluso permanente.

A pesar de que no se trata de una alteración grave, sí que es bastante molesta. Se manifiesta en forma de pequeñas manchas rojizas que tiñen de rojo todo el pómulo, mejillas y aletas de la nariz. Se trata de un problema vascular o de circulación que se produce porque los pequeños capilares se dilatan y expanden como consecuencia del aumento de la presión sanguínea en esa zona. Suelen padecerla más las mujeres que los hombres, y aparece con mayor frecuencia en pieles claras, secas y finas al ser generalmente más sensibles.

**NUESTRA PIEL GUARDA MEMORIA DE  
TODAS LAS AGRESIONES QUE SUFRE,  
LAS AGRESIONES INVERNALES SE  
SUMAN ASÍ A LAS PROPIAS DEL VERANO**

Aunque en sus inicios solo suponga problemas estéticos, los dermatólogos opinan que desde los primeros síntomas deben tomarse medidas porque en torno a los 35 o 40 años podría derivar en rosácea. Además, el problema se agudiza durante la menopausia y requiere tratamientos médicos específicos.

Esta dolencia empeora con la exposición al sol, temperaturas extremas, la ingesta de alcohol, consumir alimentos que producen aumento de calor, como son los picantes, especias o platos muy calientes, el uso de cosméticos inadecuados, el estrés, la diabetes, alteraciones hormonales como la menopausia o el embarazo y factores emocionales, especialmente en las personas tímidas. En la medida de lo posible estos factores deben ser evitados. Hidratación y limpieza asimismo son imprescindibles puesto que forman una barrera protectora contra los agentes externos y cambios climáticos.

## Tratamientos

Para intentar paliar los efectos de la cuperosis, existen algunas soluciones de carácter temporal y otras que buscan un efecto permanente:

- **Maquillaje.** La solución más sencilla es tapar las manchas con maquillaje, eso sí, no deja de ser algo temporal.
- **Cremas.** Se suele utilizar la crema de hidroquinona al ser un agente blanqueador y despigmentador de la piel.
- **Fármacos.** Ayudan a prevenir la enfermedad pero no la curan.
- **Electrocoagulación.** Se utilizan agujas eléctricas muy finas sobre el capilar dilatado visible provocando su cierre mediante corriente eléctrica. Puede provocar pequeñas cicatrices.
- **Inyecciones.** Se recomiendan solo si la cuperosis es muy extensa. Lo que se hace es administrar fármacos a través de pinchazos capilares.
- **Láseres vasculares.** Con resultados más duraderos, lo que hace es dirigir el rayo hacia el capilar venoso para que aumente la temperatura de la sangre. Ésta se coagula y el organismo absorbe los vasos sanguíneos que queme el láser.
- **Luz intensa pulsada.** Utiliza una energía lumínica intensa. Entre sus ventajas está poder controlar la potencia de la energía que se envía y personalizar la dosis según el tipo de piel.
- **Frecuencias fisiológicas.** Se utiliza un aparato que emite frecuencias fisiológicas que por efecto de resonancia activan y reequilibran las funciones celulares deterioradas.

## Labios y manos

Los labios son una zona de nuestra piel especialmente frágil, sensible y vulnerable a las agresiones externas; por ello, sobretodo en invierno, necesitan una atención constante que puede resumirse en: protección, hidratación y prevención del envejecimiento. Es fundamental, ahora que se acerca el invierno, cuidar nuestros labios utilizando los cosméticos adecuados (cremas, lápices labiales,...) con factor de protección solar si es necesario, para prevenir que se deshidraten, se agrieten o se quemen por el sol. La utilización diaria de un bálsamo labial o vaselina pura es recomendable.

Las manos son la otra parte del cuerpo que se expone directamente al frío en los meses invernales. Después de una jornada intensa de frío nuestras manos agradecerán una buena capa de crema hidratante. Tras una ducha o un último lavado y antes de irnos a la cama, es importante realizarnos un masaje con una crema hidratante para que actúen durante la noche. Pese a cuidar nuestras manos por la noche es importante mantener el cuidado durante el día, con cremas de bolsillo, que nos ayudaran al mantenimiento de la hidratación y a la prevención de la sequedad. Recuerda que las manos al no tener vello están más desprotegidas, unos buenos guantes ayudaran a resguardarlas del frío.+



**ES UN BUEN MOMENTO PARA NUTRIR NUESTRA PIEL, APORTANDO ACEITES O CREMAS CON EXCIPIENTES MÁS UNTUOSOS QUE LA LUBRIQUEN Y LA PROTEJAN**