

Cuidados de la piel en verano: más allá de la protección solar

POR MERITXELL MARTÍ, FARMACÉUTICA EXPERTA EN DERMATOLOGÍA



Nunca debemos de descuidar la piel, tampoco en verano. De hecho, incluso deberíamos prestarle más atención, si bien está mucho más expuesta al contacto externo, por lo que hay que dedicar más cuidados en mantener la función barrera, que es la que nos protege. Y, sin duda la protección y el cuidado principal que ya es imprescindible y obligado es la protección solar: no se entiende un cuidado solar correcto sin el filtro solar, que es el último paso de toda rutina cosmética.

Sin embargo, no es necesario cambiar nuestra rutina cosmética en verano si estamos a gusto con ella. Lo importante es observar el cambio de circunstancias que hacen que podamos dudar en cambiar, o en aplicar más precauciones:

- Principalmente es el mayor contacto con los rayos UV, que producen fotoenvejecimiento en la piel y aumento de riesgo del cáncer de piel.
- El calor puede producir deshidratación, también por aumento de la sudoración.
- Mayor contacto con el aire.
- La piel suele segregar más contenido de lípidos y la piel brilla más, sobre todo en los sitios donde hay más humedad.
- Estamos mucho más al aire libre, en contacto con agua y realizando actividad física.
- En algunos casos, es posible que se sufran alergias cutáneas que no ocurren en las otras estaciones, como puede ser la alergia al polen.

Con todo, siempre que la rutina cosmética sea resistente y efectiva para protegernos de estos cambios de circunstancias ambientales, no es necesario cambiar los cosméticos que usamos. A continuación, resolveremos algunas de las dudas más frecuentes que surgen en verano:

Activos exfoliantes: ¿sí o no?

Uno de los tratamientos más efectivos para tratar la calidad de la piel y las arrugas son los activos exfoliantes como los AHA, BHA, PHA o retinol, pero, ¿podemos seguir usándolos en verano? La respuesta es sí, pero hay que tener en cuenta que la piel estará más desprotegida, y es por ello es necesario ser muy estricto con el uso de protectores solares. Lo que no aconsejaría en ningún caso es empezar a usar retinol en verano, pues al principio la piel suele sensibilizarse e irritarse frecuentemente.

¿Y si hablamos de scrubs o peelings abrasivos o físicos?

Ocurre lo mismo que en el caso anterior: si eliminamos las células más externas queratinizadas, que son las que forman parte de la función barrera, la piel quedará más expuesta al daño solar y al ambiental. Por otra parte, este tipo de *peelings* tienen la ventaja de que son manuales y, dependiendo de la intensidad con la que los apliquemos, la piel se erosionará más o menos. El filtro solar debe ser también imprescindible, y su reaplicación muy estricta. Los *peelings* enzimáticos, al ser los más suaves, serán los más recomendados sobre todo si usamos autobronceantes, pues ayudarán a eliminar los restos de células teñidas.

¿Y qué pasa con la vitamina C?

Es otra de las dudas que surgen en verano: la oxidación de la vitamina C podría provocar la aparición de manchas, siempre que la apliquemos oxidada (cuando está oscura) y directamente fuéramos al sol. De lo contrario, por su uso normal no tiene por qué manchar, sino muy al contrario: ayudará a combatir el daño de los radicales libres provocados por los UV.

¿Es posible usar un autobronceador que quede natural y no manche?

Por supuesto, es la opción más saludable. Siempre aconsejo hacer una prueba antes de empezar a usarlos, ya que el DHA que contienen algunas veces puede provocar alergias cutáneas. Hay que tener en cuenta que, al teñir la queratina, los poros pueden verse algo más oscuros, creando una sensación de 'poro sucio'. Para evitar este efecto es preferible exfoliarse más a menudo y volver a aplicarlo.

Desde luego sin duda me inclino por los autobronceantes progresivos, ya que permiten ir controlando el tono que queremos conseguir y su aplicación es más uniforme, siendo la mayoría de ellos incoloros. Personalmente, los prefiero a los oscuros, ya que estos últimos no solo llevan el DHA, sino también pigmentos que oscurecen la piel, como si la 'pintaran', y es más frecuente el problema de alergias de estos productos, aunque insisto en que se trata de una opinión absolutamente personal.

¿Qué tipo de productos recomiendo?

- Para la higiene voy a combinar los productos limpiadores que hacen espuma en agua con un bálsamo en aceite todas las noches.
- El tónico ayuda a que la piel queda más limpia, fresca y lista para otros tratamientos. En verano es recomendable usar uno hidratante, pues queremos preservar el contenido

hídrico de la piel y mantenerla flexible. Por la noche, una o dos veces por semana, sobre todo si hemos usado un autobronceante, podemos optar por un tónico que sea más exfoliante para ayudar a eliminar esas células muertas y la capa de queratina teñida. Otra opción sería el exfoliante enzimático, que podemos usar como limpiador.

- Durante la noche continuaremos con un sérum que sea ligeramente exfoliante o un retinol, que solo aconsejo si la piel está correctamente retinizada (acostumbrada).
- Los cosméticos estrella en verano son los que contienen péptidos como activos, de hecho, los factores de crecimiento epidérmico, por ejemplo, van a ayudar a regenerar la piel, a protegerla del daño y a tratarla. El uso de sérums ricos en antioxidantes, con flavonoides, pigmentos como los carotenoides, van a ayudar a que la piel se vea sana y brillante, además de proporcionarle un buen tono.
- El ácido hialurónico también es otro de los activos ideales en verano, ya que nos aportará hidratación y preservará de la deshidratación.
- Los productos con ceramidas y ácidos grasos en aceites como el de coco, aguacate u onagra, entre otros, contribuyen a proteger la piel y ayudan a reparar el daño provocado por el exceso de células muertas debido al bronceado. A su vez, lograremos que las arrugas finas se marquen menos.
- También es recomendable usar mascarillas reparadoras, que sean ricas en activos como el aloe vera, el ácido hialurónico o la manteca de karité.

¿Y las vitaminas o la nutricosmética? ¿Descanso o sígo?

Es importante seguir. La nutricosmética se puede y se debería tomar durante todo el año, especialmente activos como el colágeno, silicio, hialurónico, glucosamina, condroitina o coQ10. También antioxidantes carotenos, flavonoides como la astaxantina, la luteína, la zeaxantina o la vitamina C, y podemos añadir el *polypodium leucotomos*, que ayudará a protegernos y a mejorar nuestra resistencia al sol, así como el extracto de pino mediterráneo o el resveratrol. Aunque en verano el contenido de alimentos frescos suele aumentar, ocurre lo contrario con las proteínas, por lo que es necesario el consumo de colágeno, elastina, queratina o membrana de cascara de huevo. Podríamos 'descansar' de vitaminas como la D3 o la K2, ya que la mayor exposición solar hará que las produzcamos más de manera natural. ✚