



## Cuidados diarios para mantener la piel hidratada, firme y protegida

AUNQUE EL 'SKINCARE' SE SUELE CENTRAR EN EL ROSTRO, EL RESTO DEL CUERPO TAMBIÉN NECESITA UNA ATENCIÓN ESPECÍFICA Y CONSTANTE. DESDE LA LIMPIEZA Y LA EXFOLIACIÓN HASTA EL USO DE ACTIVOS DERMATOLÓGICOS Y PROTECCIÓN SOLAR, UNA RUTINA CORPORAL COMPLETA MEJORA EL ASPECTO ESTÉTICO Y EL BIENESTAR GENERAL DE LA PIEL.

En los últimos años, el cuidado del rostro se ha convertido en una rutina diaria de limpieza, hidratación y protección que se ajusta a cada tipo de piel, con productos como limpiadores, tónicos y cremas antiedad. Sin embargo, la piel del cuerpo requiere la misma atención y cuidados porque es el órgano más grande del cuerpo humano. Más allá de que el rostro sea la zona más visible, una epidermis saludable y suave no solo mejora la estética general, sino que también es esencial para la salud general.

La piel del cuerpo está constantemente expuesta a factores dañinos como el sol, la contaminación, el clima y las fricciones de la ropa. No obstante, se suele pasar por alto el hecho de que esta también envejece, se seca y puede mostrar signos de deterioro si no se cuida adecuadamente. Al igual que para el rostro, es fundamental contar con una rutina específica para el cuerpo que respete la estructura de la piel y mantenga su equilibrio. El cuidado cor-

poral no se limita a la hidratación, ya que hay una serie de pasos clave que ayudan a mejorar la textura, firmeza y luminosidad de la piel.

### **Limpieza suave y efectiva**

El cuerpo necesita someterse a una limpieza diaria para eliminar impurezas, exceso de grasa y suciedad mediante limpiadores corporales que respeten el equilibrio de la piel, sin eliminar su hidratación natural.

Por lo tanto, es conveniente usar geles o aceites de baño con fórmulas que no resequen la epidermis. A diferencia del jabón común, que puede ser más agresivo, los productos diseñados para el cuerpo están formulados con ingredientes suaves que limpian sin alterar el manto ácido protector de la piel.

### **Conseguir una piel suave**

La exfoliación es otro pilar fundamental en la rutina de cuidado corporal. Puesto que el rostro es más delicado, el cuerpo generalmente resiste mejor las exfoliaciones regulares. De esta forma, se eliminan las células muertas que se acumulan en la superficie de la piel, permitiendo que los tratamientos posteriores, como cremas y sérums, penetren mejor y actúen de manera efectiva.

Realizar una exfoliación suave dos o tres veces por semana es suficiente para mantener la piel renovada. Existen varias opciones de exfoliantes, pero los más efectivos son aquellos que contienen ácidos exfoliantes suaves, como los alfa-hidroxiácidos (AHA) y los beta-hidroxiácidos (BHA), que ayudan a disolver las células muertas de la epidermis sin necesidad de frotarla agresivamente. Asimismo, existen exfoliantes físicos a base de azúcar o sal que permiten una renovación eficaz al masajear suavemente.

Es importante prestar especial atención a las zonas más secas y rugosas del cuerpo, como los codos, las rodillas y los talones, que tienden a acumular células muertas con mayor facilidad.

### **Sérums y tratamientos específicos**

Los sérums corporales han ganado popularidad en el autocuidado. Estos productos concentrados, cargados de activos como niacinamida, ácido hialurónico o retinol, ofrecen soluciones específicas para diversas necesidades de la piel. Los sérums corporales son eficaces en la hidratación, pero también aportan resultados visibles a largo plazo.

La niacinamida, por ejemplo, es un potente antioxidante que ayuda a reducir manchas y mejorar la textura de la piel. El ácido hialurónico, conocido por su capacidad para retener agua,

## **TRUCOS PARA UNA PIEL SALUDABLE**

Además de seguir una rutina básica de cuidado corporal, los expertos destacan la importancia de atender las necesidades específicas de la piel. En casos de sequedad, se recomienda el uso de cremas espesas con ingredientes como dexpanthenol y glicerina, conocidos por su capacidad para restaurar la barrera cutánea y mantener la hidratación. Igualmente, se aconseja evitar duchas prolongadas y con agua caliente, ya que estas pueden agravar la sequedad.

Para mejorar la apariencia de la celulitis, los especialistas sugieren incorporar masajes regulares en las zonas afectadas, combinados con lociones reafirmantes que contengan vitamina C o coenzima Q10, compuestos que favorecen la firmeza y elasticidad de la piel. En cuanto a las estrías, el uso constante de una crema corporal hidratante puede ayudar a atenuar su visibilidad y mejorar la textura general de la epidermis.

Como parte del cuidado integral, se subraya la importancia de una buena hidratación durante el día, la práctica del cepillado en seco para estimular la circulación y la aplicación de productos nutritivos por la noche, cuando la piel se regenera con mayor intensidad. También se destaca que una rutina adecuada de afeitado y el cuidado regular de los pies contribuyen a mejorar la piel en todo el cuerpo.

Si bien las rutinas de cuidado corporal pueden cambiar en función de las necesidades individuales, no hay una gran diferencia en los cuidados que deben tener hombres y mujeres. Por su parte, las mujeres suelen centrarse en tratar problemas hormonales, como los cambios en la piel durante el ciclo menstrual, el embarazo o la menopausia. Los hombres, en cambio, pueden optar por productos más intensos, debido a la mayor densidad de su piel.

es útil para mantener la piel hidratada y firme, mientras que el retinol, un ingrediente estrella en el cuidado *antiaging*, combate los signos de envejecimiento y mejora la apariencia de la piel áspera o con marcas.

### **Hidratación intensiva**

La hidratación es uno de los pasos más relevantes de la rutina de cuidado corporal. Después de la limpieza y la exfoliación, la piel se encuentra más receptiva a los productos hidratantes, por lo que utilizar una crema o loción hidratante restaura la humedad perdida y mantiene la elasticidad de la epidermis. Es recomendable aplicar estos productos sobre la piel aun ligeramente húmeda para potenciar su absorción.

Existen lociones con activos dermatológicos que también fortalecen la barrera cutánea, previniendo la deshidratación y la aparición de estrías o flacidez. La clave es elegir productos ricos en ingredientes nutritivos, como aceites vegetales, ceramidas o mantecas, que ofrezcan una hidratación profunda.

### **Cuidado preventivo**

Por otra parte, uno de los pasos que nunca se debe omitir en cualquier rutina de cuidado de la piel es la protección solar, pues los rayos UV aceleran el envejecimiento, son responsables de la aparición de manchas y pueden aumentar el riesgo de cáncer de piel. La protección solar es una inversión para prevenir el envejecimiento prematuro. En consecuencia, es fundamental aplicar un protector solar adecuado en todas las áreas expuestas, especialmente en el cuello, escote, hombros y espalda.

### **Beneficios de una rutina regular**

Mantener una rutina constante de cuidado corporal trae consigo numerosos beneficios. En primer lugar, se logra una piel más suave y con mejor textura, ya que la exfoliación elimina las células muertas y promueve la renovación celular. A su vez, la hidratación constante ayuda a prevenir la sequedad y posibles molestias, como tirantez y picores, mientras que el uso de productos específicos con ingredientes activos mejora el tono y la apariencia general de la piel. +