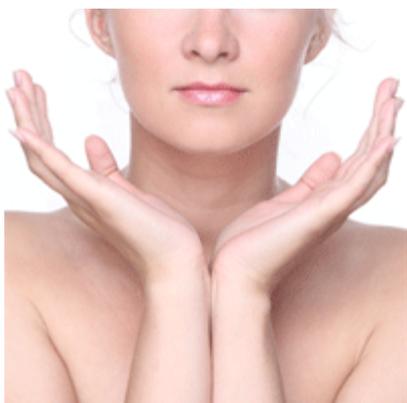


SALUD

Cómo cuidar nuestra piel en invierno



Con la llegada del invierno nos exponemos a factores ambientales como el frío, el viento, la contaminación, las calefacciones... que hacen que nuestra piel sufra, por lo que debemos intensificar su hidratación sin cambiar nuestros hábitos de belleza.

Como sabemos, la piel es el parte más extensa de nuestro organismo y cumple funciones muy importantes para nuestra supervivencia como regular nuestra temperatura corporal. Gracias a ella poseemos el sentido del tacto y, por último y no menos importante, forma una barrera que nos protege de los agentes externos nocivos para nuestra salud.

Los consejos para el **cuidado de nuestra piel en invierno** son:

ROSTRO

Es **IMPORTANTE** continuar con la **rutina diaria**: desmaquillado y tónico tanto por la mañana como por la noche.

Por la **mañana**, crema **hidratante** "de día" con principios activos como vitamina C o vitamina F, rosa mosqueta, aceite de joroba, colágeno, etc.

No debemos olvidar **protegernos** de los rayos solares, aplicándonos una crema específica con factor de protección alto (SPF) sobre nuestra crema hidratante de día ó utilizar una crema que lleve ya incluido el factor de protección en su composición.

Para la **noche**, reforzaremos el cuidado de nuestra piel con una crema nutritiva "de noche" con principios activos como la elastina, colágeno, retinol, vitaminas, etc. Su textura es más densa y nos ayuda a regenerar la piel mientras dormimos.

LABIOS

Se **deshidratan** con mucha facilidad. Para evitarlo utilizaremos un producto específico en forma de barra de labios o pomada que contenga, por ejemplo, en su base Manteca de Cacao que suaviza la piel, Vitamina E, con propiedades antienvjecimiento e hidratantes, extracto de tilo ó manzanilla, por sus propiedades calmantes, y por ultimo filtro solar que no debe ser inferior a 15.



CUERPO

Utilizaremos jabones que contengan **glicerina**, que es capaz de atraer y conservar el agua en nuestra piel manteniéndola así hidratada.

Después de la ducha, no debemos olvidarnos de aplicar siempre una crema **hidratante corporal** o body milk.

MANOS

Después del lavado las **secaremos** bien, sin frotar, nos aplicaremos una crema hidratante y las protegeremos del frío utilizando **guantes** de lana.

Siguiendo estos simples consejos, lograremos que nuestra piel se mantenga perfectamente hidratada y protegida.

Yolanda Plaza | 17.11.2010



Autor: Yolanda Plaza

Yolanda Plaza es Responsable de la Unidad de Maquillaje Terapéutico-Correctivo (UMTC), y Titulada en Estética de Grado superior. Cuenta además con formación en maquillaje profesional, maquillaje para TVE, Cine y Fotografía.

contacta@umtc.es

-

www.umtc.es