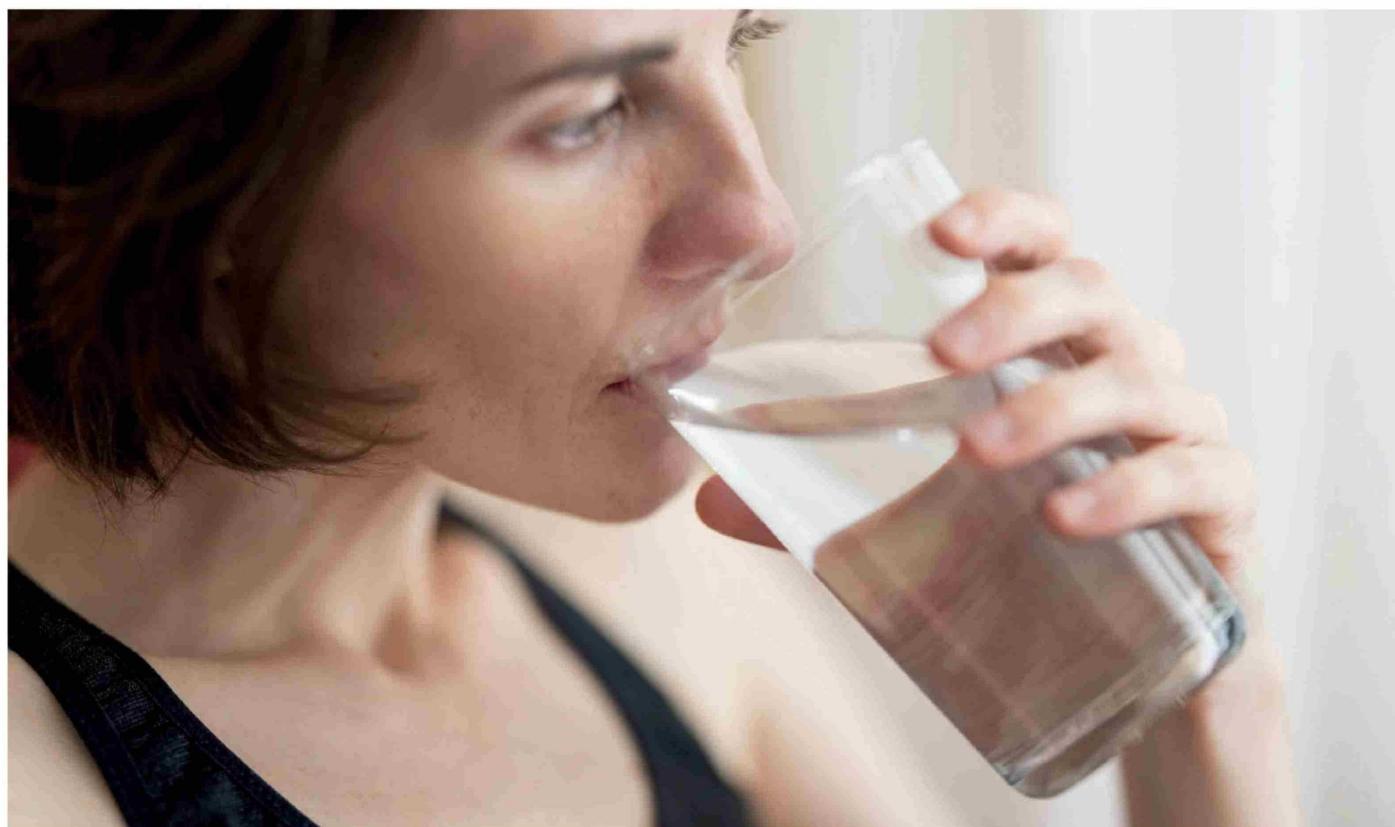


Fecha: 24-01-2026  
 Medio: La Tercera  
 Supl.: La Tercera - Edición Especial  
 Tipo: Noticia general  
 Título: Principales recomendaciones para cuidar la piel todo el año

Pág.: 2  
 Cm2: 768,2  
 VPE: \$ 7.642.991

Tiraje:  
 Lectoría:  
 Favorabilidad:  
 No Definida

78.224  
 253.149



#### ■ SALUD DERMATOLÓGICA ■

## Principales recomendaciones para cuidar la piel todo el año

Históricamente, el cuidado de la piel se entendió como algo relacionado con la belleza. Pero hoy se sabe que este órgano, el más grande del cuerpo, es el reflejo directo de nuestros hábitos y de lo que nuestro entorno le hace a nuestro cuerpo, y que hay claves para cuidarlo y mantenerlo sano. **Por: Sofía Cruces**

**La protección de la piel no solo se remite** a productos dermatológicos. El factor genético también es un importante predictor de cómo envejecerá.

Según la doctora Katherine Barria, dermatóloga estética de la Clínica Alemana, la genética puede influir hasta en un 80% en el envejecimiento de la piel.

Sin embargo, eso no implica que no se puedan seguir ciertas recomendaciones de vida sana para mantener la salud de la piel a lo largo de los años.

Felipe Da Costa, dermatólogo de Clínica Las Condes, dice que una buena salud dermatológica incluye

seguir buenos hábitos, como practicar deporte – idealmente que requieran hacer fuerza para mantener fuerza muscular –, seguir una alimentación saludable – baja en azúcares, sodio y carbohidratos refinados, pero altos en fibra –, beber la cantidad de agua recomendada por día, cuidar la higiene del sueño, evitar el tabaco, protegerse de la exposición del sol – éste es el factor que afecta más a la piel en términos de envejecimiento celular –, y recomiendan también desarrollar herramientas de manejo del estrés.

“La piel es un reflejo del estado interno del cuerpo”, plantea el

doctor Da Costa. “Por ello hay que protegerla tanto como se pueda de los rayos del sol o de la contaminación, porque estos factores causan desequilibrios en la piel en el futuro”, agrega.

### Errores comunes

Un error que cometan muchas personas según la doctora Barria es no incorporar bloqueador solar y saltarse una rutina de cuidado facial nocturno establecida con un profesional.

Otro error que identifica Da Costa es cuando una persona imita lo que hace otra persona y empieza a ocupar cremas por recomendaciones de amigos o cercanos que tienen un problema parecido, sin consultar un experto, lo que podría llevarlo a sufrir una complicación posterior con el uso de un producto que podría no ser para su tipo de piel.

“Por ejemplo, se tiene una lesión que parece acné, pero realmente

se tiene rosácea y usan productos que son astringentes, es decir secan la piel, pues son para el acné y eso puede empeorar la rosácea. Otro ejemplo típico es que la gente comienza a usar despigmentantes que vieron en internet, y después esa despigmentación les ocasiona a los pacientes inflamación, lo que puede derivar en que la zona se pigmenta aún más”, explica Da Costa.

### Diferencias de género

Hoy la preocupación por la piel ha trascendido al género y si bien las preocupaciones de cuidado pueden no ser las mismas, es realmente más visible una necesidad de parte de los hombres cuidar su piel. “Quizás no se preocupan tanto de las manchas, pero sí de las arrugas, u otros se urgían más ante la idea de insolación o quemarse, pero estimo que ya no existe un estigma ni para ir a ver a un dermatólogo como para usar dermocosmética coreana.”

### Eficacia de productos asiáticos

Una de las expresiones del fenómeno K-beauty, nacido en la década de los años 70 en Corea del Sur, es una serie de productos dermatológicos. Según Da Costa, muchos dermatólogos optan por seguir recomendando las cremas tradicionales europeas, no porque crean que las coreanas sean malas, sino porque prefieren tratar a sus pacientes con productos que ya conocen y cuyo funcionamiento ya han comprobado. Además, los artículos asiáticos no trabajan directamente con laboratorios chilenos, lo que dificulta conocer los ingredientes.

**“La piel es un reflejo del estado interno del cuerpo. Por ello hay que protegerla tanto como se pueda de los rayos del sol o de la contaminación, porque estos factores causan desequilibrios en el futuro”.**

**FELIPE DA COSTA,** DERMATÓLOGO CLÍNICA LAS CONDES