

Evitar irritaciones:

Claves para mantener un rostro saludable después del afeitado

Mantener la barba perfecta o un mentón libre de vellos requiere de rasurar constantemente, lo que puede terminar dañando la piel. Para evitar irritaciones es necesario una minuciosa rutina previo y después del afeitado para el cuidado de la piel. **Por: Rodrigo M. Ancamil**

El cuidado facial en hombres es un aspecto clave para mantener un aspecto saludable, en especial después del afeitado del rostro, esto ya que esta acción tiene un impacto importante que puede ocasionar daños e irritaciones si es que no se toman los cuidados necesarios.

Las medidas para su protección son variadas y holísticas, en este contexto, Beatriz Arteaga, directora de la Escuela Técnico Nivel Superior de Enfermería de **Universidad de Las Américas**, recomienda que "es muy relevante preparar la piel para evitar daños mayores. Una de las medidas más importantes que debemos mantener siempre es una abundante hidratación con dos litros de agua diarios y una alimentación balanceada con un especial énfasis en frutas y verduras".

En cuanto al proceso de afeitado, la recomendación es revisar la calidad de los productos que se van a utilizar, ya que muchas veces esto es ignorado y tiene como consecuencias irritaciones y daños a la piel que pueden evitarse. Algunos productos que se deben considerar en la revisión son las cremas, evaluar la calidad de las hojas de la rasuradora y lociones para después del afeitado.

Una vez listo para comenzar, se debe lavar el rostro con agua tibia minutos antes de rasurar. Esto, dado a que la hidratación previa favorece la apertura de los poros del folículo piloso lo que genera una salida más fácil del vello.

Tras humedecer toda la zona se debe aplicar el gel o espuma de afeitado y esparcir por toda la zona que se afeitará para ayudar al desliza-

miento de la rasuradora y proteger contra la irritación. Con la afeitadora se deben realizar movimientos suaves y ligeros, donde la limpieza es fundamental. Es por esto que se debe enjuagar la hoja con frecuencia, sin afeitarse demasiadas veces un solo lugar, ya que esto puede ocasionar irritación.

Una práctica con la que se debe tener cuidado es golpear la afeitadora contra el lavamanos, ya que esto puede dañar las piezas, en especial para aquellas que destacan con un diseño preciso para un mejor afeitado.

En cuanto a los movimientos del afeitado hay que considerar que el vello facial crece en distintas direcciones, por lo que se debe tener cuidado para cortar en la dirección del pelo para lograr un rasurado mucho más cómodo.



Terminado con el proceso se debe recortar los bordes, como debajo de la nariz y definir las patillas. Para una limpieza eficiente se recomienda utilizar recortadoras de precisión para evitar microcortes y lograr un acabado perfecto.

El cuidado post afeitado es clave, en esta etapa la piel se encuentra sensible y es fundamental cuidarla. El agua fría y secar con golpecitos

suaves ayudará, que puede ser complementado con productos hidratantes para reponer la humedad y suavizar la piel.

Aunque no siempre se considere, intentar priorizar el afeitado en horas donde se tenga certeza que no se estará expuesto al sol es relevante, ya que puede marcar la diferencia al momento de proteger la piel.