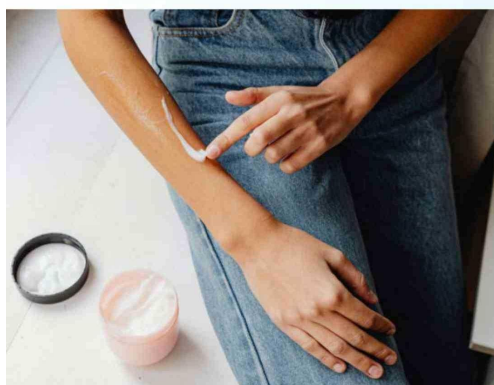


# Cómo mantener el bronceado

MARÍA MUÑOZ RIVERA /  
 EFE REPORTAJES



Tras la exposición solar del verano la barrera cutánea se debilita. Foto cedida por S. Sánchez.

**M**antener el bronceado más allá del verano no depende de trucos ni productos milagrosos, sino de una rutina constante y adecuada al tipo de piel. Hidratación, nutrición, protección y exfoliación suave son las bases sobre las que se asienta un cuidado post-solar eficaz.

## EL SOL: AMIGO Y ENEMIGO.

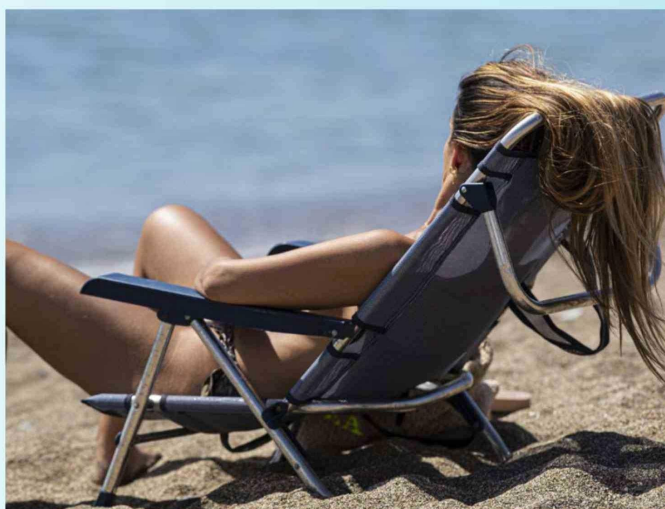
Durante el verano, la radiación solar estimula la producción de melanina, el pigmento que proporciona ese tono tostado tan característico. Pero el bronceado es, en realidad, una respuesta del organismo ante una agresión: un mecanismo de defensa que indica que la piel ha recibido más radiación de la que puede tolerar sin sufrir daños.

Por eso, una vez terminado el período de mayor exposición, la piel necesita calma, nutrición y reparación. Tras horas bajo el sol, el tejido cutáneo sufre una pérdida significativa de agua y lípidos, lo que afecta a la barrera protectora. Restaurarla no es solo cuestión estética, sino de salud.

La primera medida tras el verano, por tanto, no es prolongar el bronceado a cualquier precio, sino cuidar la piel para que este se desvanezca de forma uniforme y sin secuelas, como descamación, sequedad extrema o manchas.

## HIDRATACIÓN, EL GESTO IMPRESCINDIBLE

El agua es el principal aliado para mantener el bronceado. No solo desde dentro, bebiendo suficien-



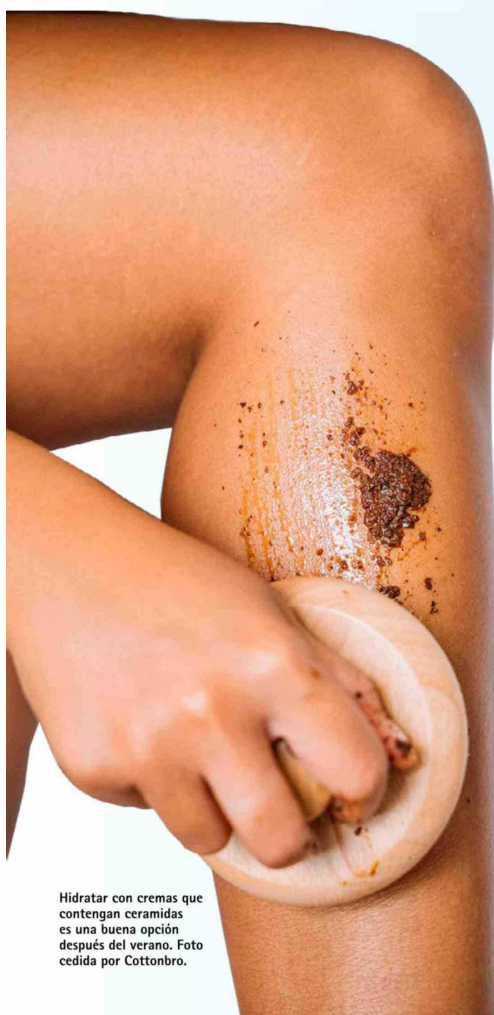
La hidratación profunda es esencial para mantener la piel bronceada y sana. Foto cedida por Cottonbro.

te líquido, sino también desde fuera, con productos que ayuden a mantener la hidratación cutánea. Las altas temperaturas, el cloro de las piscinas y la sal del mar contribuyen a deshidratar la epidermis, lo que acelera la pérdida del color. Hidratar la piel a diario —e incluso varias veces al día si es necesario— es el primer paso para conservar su elasticidad, suavidad y, como consecuencia, ese tono dorado que tanto cuesta conseguir. Lo ideal es elegir una textura ligera, de rápida absorción, que facilite la aplicación y resulte agradable incluso

en los días más calurosos. Es en este contexto donde surgen fórmulas como las lociones corporales de Mixa, cuya propuesta se adapta a distintas necesidades sin caer en la pesadez de las cremas tradicionales. Su textura fluida permite una aplicación cómoda y eficaz, aportando frescor y su-

Con el fin del verano lo hacen también las jornadas de mayor exposición solar, y mantener el bronceado adquirido en estos meses para lucir una piel bonita pasa por una correcta hidratación además de algunos cuidados especiales.

continúa ►►



Hidratar con cremas que contengan ceramidas es una buena opción después del verano. Foto cedida por Cottonbro.


**TEATRO CASA DEL ARTE** PRESENTA

¡EL ÉXITO DEL TEATRO CHILENO!

## ENTRE GALLOS Y MEDIANOCHE

de Carlos Carlisle

**Con:** Silvia Santelices, Evaristo Acevedo, Ximena Nogueira, Jorge Arévalo, María Leyton, María José Reyes, Pancho Jiménez y Cristian Briones



¡DE VUELTA EN RANCAGUA!

Jueves 7, Viernes 8 y Sábado 9 de Mayo | 20:30 hrs.

RESERVAS: +569 63701088 - 72 2242604



**PAOCC**  
 Programa de Apoyo a Organizaciones Culturales Colaboradoras

**ESTACIONAMIENTO PRIVADO GENTILEZA COLEGIO JAVIERA CARRERA**  
 Ibieta #187, Rancagua

Exfoliar la piel es un paso necesario para eliminar la piel muerta y estimular la circulación. Foto cedida por Cottonbro.



*Durante el verano, la radiación solar estimula la producción de melanina, el pigmento que proporciona ese tono tostado tan característico. Pero el bronceado es, en realidad, una respuesta del organismo ante una agresión: un mecanismo de defensa que indica que la piel ha recibido más radiación de la que puede tolerar sin sufrir daños. EFE/Jorge Zapata.*

vidad partiendo de las necesidades de cada tipo de piel.

Dentro de la línea de Mixa o bien en otras firmas, los compuestos a base de urea y pantenol son especialmente útiles para quienes experimentan una piel áspera tras el verano. Las fórmulas con urea, conocidas por su capacidad de retener agua, ayudan a evitar la descamación y mejoran la textura cutánea.

Las que contienen lípidos, glicerina y ceramidas son adecuadas para pieles muy secas. Refuerza la barrera cutánea y previene la pérdida de agua trans-epidérmica, una de las causas más comunes de la desaparición prematura del bronceado.

Las pieles más sensibles, e incluso con tendencia atópica, encuentran alivio en las lociones con pantenol, mientras que aquellas con aspecto apagado pueden beneficiarse de fórmulas con niacinamida, que unifica el tono y mejora la luminosidad.

#### ACEITES POST-SOLARES: MÁS QUE HIDRATACIÓN

Otra opción para prolongar el bronceado y nutrir en profundidad es el uso de aceites post-solares. Hawaiian Tropic, firma especializada en fotoprotección, también ha desarrollado fórmulas específicas que persiguen estos resultados a base de la acción conjunta de la vitamina E, el aceite de aguacate y el aceite de jojoba.

"Con este nuevo lanzamiento, seguimos ampliando nuestra gama de productos inspirados en los aromas y colores de los paraísos tropicales, ofreciendo una experiencia de cuidado eficaz y placentera", señala Anna Macchioni, desde la firma. Más allá de su carácter cosmético, este tipo de aceites cumplen una función reparadora que resulta esencial después del verano. "Son ideales para pieles que han perdido elasticidad y necesitan un extra de nutrición", apunta la farmacéutica especializada en dermocosmética Elena Ramos.

#### EXFOLIAR CON MESURA

Uno de los gestos más controvertidos en la rutina post-solar es la exfoliación. Aunque muchas personas temen perder el bronceado con el uso de exfoliantes, lo cierto es que, si se realiza de manera adecuada, ayuda a prolongarlo.

"La exfoliación elimina las células muertas de la capa más superficial de la piel, permitiendo que la hidratación penetre mejor", explica Ramos. "Eso sí, debe hacerse con suavidad, no más de una o dos veces por semana y con productos que no irriten".

Se recomienda evitar exfoliantes mecánicos con gránulos gruesos y optar por alternativas enzimáticas o químicas suaves, que renuevan la piel sin agredirla. El momento ideal es por la noche, seguido siempre de

una hidratación profunda.

#### NUTRICIÓN DESDE DENTRO

El cuidado del bronceado no termina con los productos tópicos. Una dieta rica en antioxidantes, betacarotenos, vitamina C y ácidos grasos esenciales también contribuye a mantener una piel sana y luminosa. Zanahorias, calabazas, tomates, espinacas, frutos rojos, cítricos y frutos secos son algunos de los alimentos recomendados.

La suplementación oral puede ser útil en algunos casos, pero siempre bajo la supervisión de un profesional. Los nutricosméticos que incluyen carotenos, licopeno o vitamina E pueden ayudar a reforzar las defensas cutáneas y prolongar el tono dorado de forma más uniforme.

Una de las claves para conservar el bronceado es seguir usando protección solar más allá del verano. Aunque los días sean más cortos y la intensidad del sol disminuya, los rayos UVA siguen incidiendo en la piel. Usar protector y reaplicarlo es una medida imprescindible para evitar manchas, arrugas prematuras y pérdida acelerada de color. El objetivo no debe ser solo conservar el color, sino también reparar los daños acumulados durante la temporada estival y preparar la piel para la nueva estación. Una piel bien cuidada luce mejor, más allá del tono que haya adquirido bajo el sol.

**¡Nos renovamos!**

MÜVI CLUB AHORA ES  
**CINEMARK™**  
**CLUB**

**El programa de beneficios que premia tu diversión**