

Fecha: 17-04-2024

Medio: El Mercurio

Supl.: El Mercurio - Salud & Bienestar

Tipo: Noticia general

Título: Una rutina de skincare ayuda a prevenir afecciones y a cuidar la piel de los hombres

Pág.: 4

Cm2: 637,7

VPE: \$ 8.377.243

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

126.654

320.543

☐ No Definida

ANNA NADOR

"Hay mayor preocupación de los hombres por el cuidado de la piel, en especial del rostro", dice Carmen Gloria Fuentes, dermatóloga de la Clínica Ciudad del Mar. "Creemos que puede deberse al estímulo que existe en redes sociales".

Con ella concuerda Isabel Ogueta, dermatóloga de UC Christus: "Cada vez más los hombres se están preocupando por el cuidado de su piel, lo cual es una excelente noticia. (...) Hay un aumento en la concientización por la prevención del cáncer de piel y, por otro lado, hay cada vez más preocupación por verse bien y saludables".

De hecho, indica que "antiguamente los hombres no se preocupaban de su piel, por lo que hoy vemos aquellos de edad media o mayores manchados y en algunos casos con cáncer de piel, razones por las que consultan (hoy)".

Según explica Andrés Lehmann, dermatólogo de la Clínica Dávila, tener una rutina de *skincare* es importante porque "ayuda a prevenir afecciones y a cuidar la piel".

Por ejemplo, "las personas con piel mixta a grasa, tienen con mayor frecuencia lesiones de acné o aspecto brillante de la cara. Es por eso que la limpieza y uso de productos adecuados previene estas situaciones". Así también una rutina del cuidado de la piel aporta "a humectar en los casos de que la piel esté seca y a mantener una piel limpia", acota.

Fuentes indica que "es importante tener una buena limpieza, para dar un aspecto menos seboso de la cara y prevenir foliculitis (una afección común de la piel que ocurre cuando los folículos pilosos —abertura en la superficie de la piel a través de la que crece el pelo— se inflaman) en la barba, manteniendo los poros limpios".

Lo que cobra relevancia si se considera que "en general, la piel de los hombres es más gruesa que la de las mujeres, con mayor cantidad de sebo, debido a la mayor producción de testosterona", señala.

Además, Lehmann apunta que

HAY UN CRECIENTE INTERÉS DE ELLOS:

Una rutina de *skincare* ayuda a prevenir afecciones y a cuidar la piel de los hombres

Evitar lavarse la cara con un jabón muy fuerte, aplicarse alguna crema antienvjecimiento sobre los 25 años, y usar protector solar son algunas de las claves.

Asimismo, si se tiende a tener foliculitis, una afección común, se recomienda usar afeitadoras eléctricas.

uno de los elementos más importantes en el *skincare* es la fotoprotección, y las personas deben usar protectores solares adecuados para el tipo de piel de cada uno. Esto, porque la fotoprotección ayuda a "prevenir manchas, envejecimiento y lo más importante, cáncer de piel", dice.

Así es que una rutina general del cuidado de la piel para un hombre es "de noche limpiar el rostro con algún jabón, agua micelar o leche limpiadora, dependiendo de la sensibilidad de cada uno, y sobre los 25 años usar alguna crema o gel antienvjecimiento. Durante el día, se recomienda repetir la limpieza de la noche y agregar un fotoprotector". "La idea es adherir al uso del fotoprotector solar +50 cada tres horas", recomienda Ogueta.

Sobre la acción de afeitarse, agrega Ogueta, "es fundamental evitar el afeitado traumático, es decir, la recomendación es afeitarse a favor del crecimiento del pelo y no 'a ras', ya que puede irritar la piel y haber erosiones o cortes". Además, "posafeitado se recomienda usar productos ricos en ácido hialurónico, como sérums, que funcionan muy bien calmando la piel".

Asimismo, "si el cutis tiende a te-

ner foliculitis después del afeitado (es decir, espinillas en el área de la barba), se aconseja el uso de máquinas afeitadoras eléctricas con crema que son menos agresivas y, por lo tanto, producen menos daño al cortar el vello. También es recomendable el uso de un after shave calmante antiinflamatorio", añade Fuentes.

En este proceso es clave evitar errores comunes como puede ser usar un jabón muy fuerte en la cara, ya que puede reseca la piel, o no aplicarse cremas porque las encuentran muy grasosas, ya que hay productos para todo tipo de pieles, apunta Fuentes. Además, no se debe "apretar la piel, para evitar lesiones en la cara, ni hacer tratamientos autoindicados", acota Lehmann.



Los hombres, al igual que las mujeres, deben aplicarse fotoprotector cada tres horas, aunque no estén expuestos al sol directo.

ISTOCK