

Fecha: 14-08-2022
 Medio: La Tercera
 Supl.: La Tercera - Edición Especial
 Tipo: Especiales
 Título: Una rutina diaria de cuidados de la piel

Pág.: 1
 Cm2: 737,0
 VPE: \$ 7.332.462

Tiraje: 78.224
 Lectoría: 253.149
 Favorabilidad: ☐ No Definida



Esa es la clave

Una rutina diaria de cuidados de la piel

Un rostro bien saludable es lo que muchas y muchos desean conservar. Para eso los cuidados deben ser diarios y con productos que sean los indicados para las características de la piel.



Hay muchas acciones que se pueden tomar para comenzar una rutina de skin care y de cuidado capilar. Lo principal es tener la voluntad de preocuparnos y cuidarnos física y mentalmente. Este tipo de cuidados traspasa géneros y no debería ser una cuestión de mujeres como se ha conocido tradicionalmente. Entonces, para quienes deseen cuidar su rostro, se recomienda que cada mañana cada persona se regale unos minutos para relajarse y cuidar la piel, de cara al día que está comenzando.

"La rutina de skin care debe incluir limpieza de la cara con un limpiador suave, hidratación de la piel y contorno de ojos y es muy importante el uso de un protector solar durante el día. La rutina, además, puede complementarse con el uso de vitamina C en la cara en las mañanas, hidratación con ácido hialurónico y en la noche uso de ácido glicólico o retinol. Dependiendo del tipo de piel y las necesidades de cada paciente en particular se pueden agregar otros productos a la rutina", señala la dermatóloga de la clínica Dermacross, Daniela Armijo.

Hoy en día en la industria encontramos una gama de diversos tipos de aceites, serums, mascarillas y más para cuidar nuestra piel. Esto nos puede ayudar con nuestro bienestar tanto físico como mental. Productos de calidad coreana que se destacan por sus propiedades y características para cada una. En ese sentido, para elegir alguno lo primero que recomiendan los especialistas es saber la tendencia de piel que se tiene, si es seca u oleosa. Por ejemplo, desde ¡Qué Coreana! Aconsejan que si la piel pierde brillo durante el día y se pone tirante el indicado es un bálsamo de limpieza; mientras que si

Hoy en día en la industria encontramos una gama de diversos tipos de aceites, serums, mascarillas y más para cuidar nuestra piel y cabello e incorporar a la rutina. Esto nos puede ayudar con nuestro bienestar tanto físico como mental.

la piel se pone aceitosa el mejor producto es un aceite.

Existen además tratamientos dermatológicos que ayudan a mantener y mejorar la calidad de la piel, como la mesoterapia, peeling, láser, bioestimuladores de colágeno, entre otros.

Cuidados en primavera

En los próximos meses, el aumento de las temperaturas traerá mayor riesgo de exposición de nuestro cuerpo a los rayos ultravioleta. Esta radiación puede afectar a la piel con quemaduras leves hasta. Es por eso que se vuelve muy relevante tomar precauciones para cuidarnos.

Los protectores solares ayudan a prevenir que los rayos ultravioleta penetren en la piel, evitando así quemaduras y los signos prematuros del envejecimiento. Al no utilizar bloqueador solar, va aumentando el daño de la piel, que significa un daño en el ADN de la célula.

"Lo ideal es que uno en la mañana se limpie la cara y se aplique un producto que, además de hidratar, contenga protector

solar, por ejemplo, con un filtro 30 para las actividades de la vida diaria. Cuando uno está expuesto al sol, se recomienda utilizar un factor 50 y reaplicarlo cada dos horas, además de utilizar medidas físicas que permitan protegerse, como un gorro, lentes de sol y prendas que permitan filtrar los rayos del sol", indica la dermatóloga de la clínica Dermacross.

