



www.ratiopharm.es

Consejos para un buen cuidado de la piel en invierno

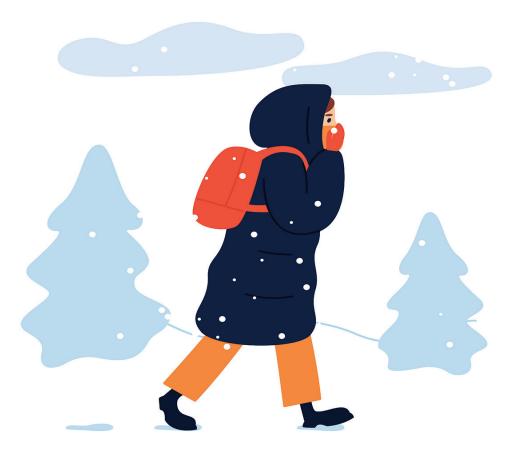
Escanea estos códigos QR para encontrar otros manuales de salud





REFERENCIAS:

- ¹ Diez consejos para cuidar la piel en invierno. Quirón Salud. Disponible en: https://www.quironsalud.es/blogs/es/piel-protege-cuidala/diez-consejos-cuidar-piel-invierno [Acceso: 21/10/2021]
- ² Cremas: Dime qué tipo de piel tienes y te diré la textura que necesitas. Biut. Disponible en: https://biut.latercera.com/belleza-salud/2019/07/texturas-de-cremas-para-tipos-de-piel/ [Acceso: 21/10/2021]
- ³ 10 consejos para cuidar la piel en invierno. GranaFarma. Disponible en: https://www.granafarma.com/blog/10-consejos-para-cuidar-la-piel-en-invierno/ [Acceso: 21/10/2021]
- ⁴ Winter skin care: Keep your skin in top shape through the cold, dry winter. ReidHealth. Disponible en: https://www.reidhealth.org/blog/winter-skin-care-keep-your-skin-in-top-shape-through-the-cold-dry-winter [Acceso: 21/10/2021]
- ⁵ Labios agrietados: ¿cuál es el mejor remedio? Mayo Clinic. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dry-skin/







Principios activos según la sensibilidad de la piel ¹



Pieles no sensibles. Se recomiendan productos con vitamina C, el ácido retinoico, el ácido glicólico y los hidroxiácidos.



Pieles sensibles. Requieren productos ricos en sustancias calmantes, vasoconstrictoras y descongestivas como dexpantenol, alfabisabolol rusco o ácido glicirrético

Textura de los productos según el tipo de piel²



Piel grasa. Para las pieles grasas o acneicas se recomiendan productos con una textura fluida, ya que son ligeros y de fácil absorción.



Piel mixta. Las pieles mixtas se pueden beneficiar tanto de productos con textura fluida como de productos en emulsión.



Piel seca. Para la piel seca se recomiendan productos en crema, de consistencia más espesa y mejor absorción.



Todas las pieles. Los productos en emulsión no son muy ligeros ni muy pesados y están indicados para todos los tipos de piel.

Consejos para cuidar la piel durante el invierno 3,4,5



No utilizar agua caliente. Usar siempre agua templada durante las duchas o al lavarse las manos para no resecar la piel.



Hidratar la piel. Hidratar la piel a diario y después de cada baño, especialmente los pacientes que padecen algún tipo de dermatosis.



Evitar productos abrasivos o agresivos. Asegurarse de que los prodcutos que se compran son suaves y están dermatológicamente testados.



Tener cuidado con la exfoliación. Es suficiente con exfoliar la piel una vez a la semana, y siempre con suavidad.



Cuidar la alimentación. Beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día y consumir vitamina C y antioxidantes. Evitar el alcohol y el tabaco.



Proteger los labios. Aplicar un bálsamo y cubrirlos con una bufanda antes de salir. Evitar lamerse los labios e intentar no respirar por la boca.



Usar un humidificador en casa si el ambiente es seco.

