

# Piel sensible: cuidados extra en los días más fríos

Los cambios constantes de temperatura no benefician a los cutis delicados



En estos días de amaneceres gélidos, las pieles sensibles sufren especialmente los efectos del frío, en forma de irritaciones y volviéndose aún más susceptibles. Incluso los cutis que generalmente se comportan bien, comienzan a mostrar señales de 'mal carácter', que se manifiestan en forma de piel enrojecida, descamada, áspera, con escozor o picor. Como explican en la Clínica Ordás, con la bajada de temperaturas nuestra piel se resiente y se ve obligada a defenderse, el frío puede originar o acentuar problemas cutáneos como la sequedad, las rojeces o la cuperosis. Los cambios constantes de temperatura, del frío a la calefacción, no benefician a la piel ya que se produce una vasodilatación por acción del calor y esto puede originar rojeces y capilares dilatados.

La zona más sensible es, por razones obvias, la que corresponde al rostro, pero también se puede dar en zonas como las manos, el cuero cabelludo, los pies, el cuello, el torso, la espalda, las ingles...

Calmar, proteger y salvaguardar, son los pilares básicos para el cuidado diario de las pieles sensibles. Por eso, hay que tener en cuenta una serie de cuidados especialmente en esta época.

-Evitar las limpiadoras muy agresivas y pasarse a las leches desmaquilladoras. Mantener limpia la piel con productos que respeten el equilibrio natural de la misma, y eliminar así todo rastro de suciedad.

-Abandonar los tónicos exfoliantes o con alcohol.

-Espaciar el uso de cremas con retinol o con ácidos.

-Recurrir a productos hipoalérgicos, que ayudan a la reconstrucción del manto lipídico y a calmar las rojeces.

-No abusar de limpiezas, exfoliaciones o demás procedimientos agresivos. Las pieles sensibles no toleran bien los *peeling* por ser más finas de lo normal, así que es muy importante poder utilizar exfoliantes suaves, con poca frecuencia.

-Es importante evitar el agua muy fría o muy caliente, siempre debemos tratar una piel sensible con una temperatura media.

-Usar a diario una crema hidratante para proteger a la piel del viento, del frío, la contaminación y cualquier agresión externa. Se debe repetir la aplicación de la crema hidratante varias veces al día si notamos sequedad o tirantez.



### ENLACES PATROCINADOS

Un regalazo para tu chico... y para ti. Disfrutad de un apurado perfecto con la nueva Philips SensoTouch 3D.

DEPILACIÓN LÁSER **COMPRANDO 2 PACKS 30% dto.**

Combate la flacidez y rejuvenece tu rostro en Hedonai con sus novedosos tratamientos de relleno.

### ¡NO TE LO PIERDAS!

**hola.com** La guía para estar a la última

### SE HABLA DE...

- » Consejos de Fitness
- » Consejos de Nutrición
- » Peso ideal

### COMUNIDAD

Sigue nuestro canal de **BELLEZA** en

Visita nuestra página en **facebook.**

### RECOMENDACIONES

**Iniciar Sesión** Inicia sesión en Facebook para ver las recomendaciones de tus amigos.

- En ¡HOLA!: Chábeli Iglesias posa en su nueva casa de Carolina del Norte tras recibir la visita de sus padres. 300 personas recomiendan esto.
- Athina Onassis y Doda Miranda, más de una década de discreto amor. 47 personas recomiendan esto.
- Esta semana en ¡HOLA!: Julio Iglesias, desolado e indignado en una emotiva entrevista tras el incendio. 771 personas recomiendan esto.