

Belleza

Por Susana Jurado

Cómo cuidar tu piel tras un día de sol

LA MEJOR RUTINA AFTERSUN COMBINA LIMPIEZA SUAVE, HIDRATACIÓN INTENSA, UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y PROTECCIÓN SOLAR.

Un día de playa puede dejar buenos recuerdos... y también una piel que necesita cuidados extra. Aunque hayas utilizado protector solar, la exposición al sol provoca deshidratación, estrés oxidativo y una mayor sensibilidad cutánea. La buena noticia es que, con una rutina sencilla, puedes recuperar tu piel.

1. Ducha con agua templada. Ayuda a eliminar restos de sal, cloro, arena y protector solar sin reseca aún más la piel. Utiliza un gel suave y respetuoso con el pH cutáneo para no alterar la barrera protectora.

2. Rehidrata la piel cuanto antes. Aplica una loción corporal o un aftersun mientras la piel todavía está ligeramente húmeda para favorecer la absorción. Los productos con aloe vera, ácido hialurónico, glicerina o pantenol ayudan a calmar, refrescar y recuperar la hidratación perdida.

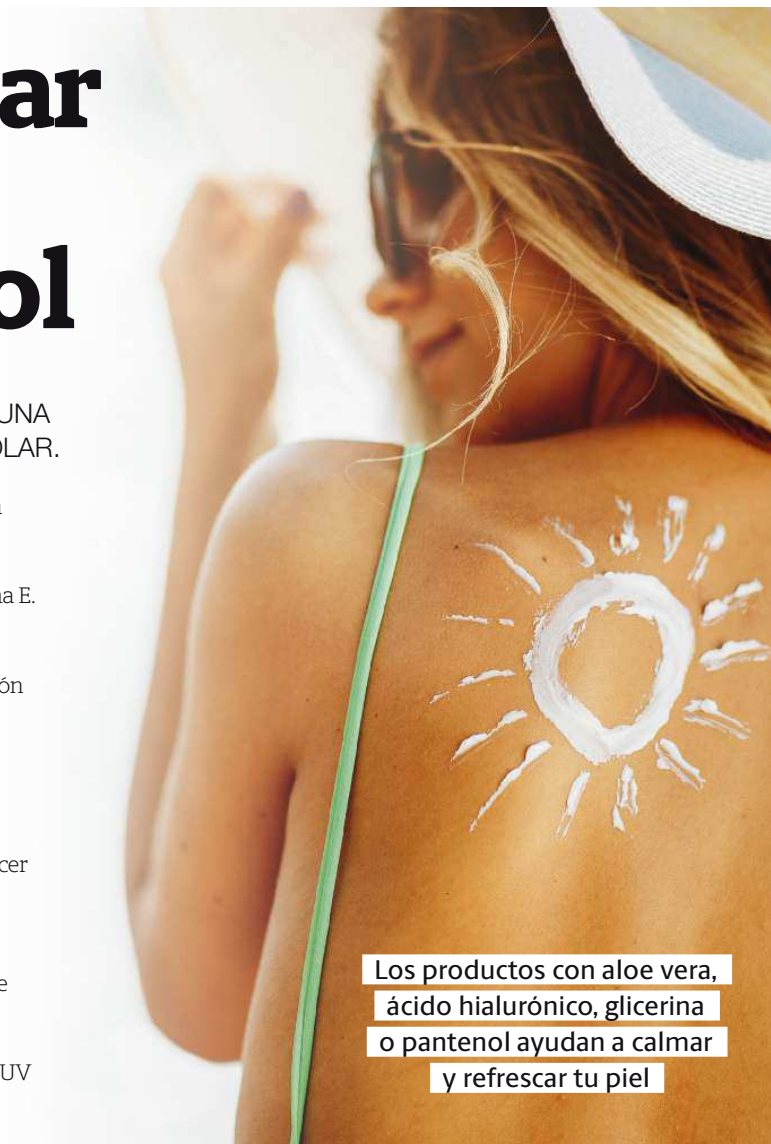
3. No olvides el rostro. Es especialmente delicado. Después de una limpieza suave, aplica un sérum

hidratante y una crema reparadora rica en antioxidantes, como la vitamina C o la vitamina E.

4. Bebe más agua de lo habitual. Durante los días de calor y exposición solar es recomendable aumentar la ingesta de agua y consumir frutas ricas en agua, como la sandía, el melón o el melocotón, para favorecer la recuperación del organismo.

5. Sigue utilizando protector solar. Aunque ya no estés tomando el sol, la piel continúa expuesta a la radiación UV durante las actividades al aire libre. Mantener el uso diario de un protector solar de amplio espectro ayuda a prevenir manchas, envejecimiento prematuro y nuevas lesiones cutáneas.

6. Refuerza la alimentación. Una dieta rica en frutas y verduras de colores intensos aporta vitaminas y antioxidantes que ayudan a proteger las células. Tomates, zanahorias, frutos rojos, espinacas o cítricos son grandes aliados durante el verano.



Los productos con aloe vera, ácido hialurónico, glicerina o pantenol ayudan a calmar y refrescar tu piel



PostSolar After Sun Lotion, de Isdin, 20,55 €.



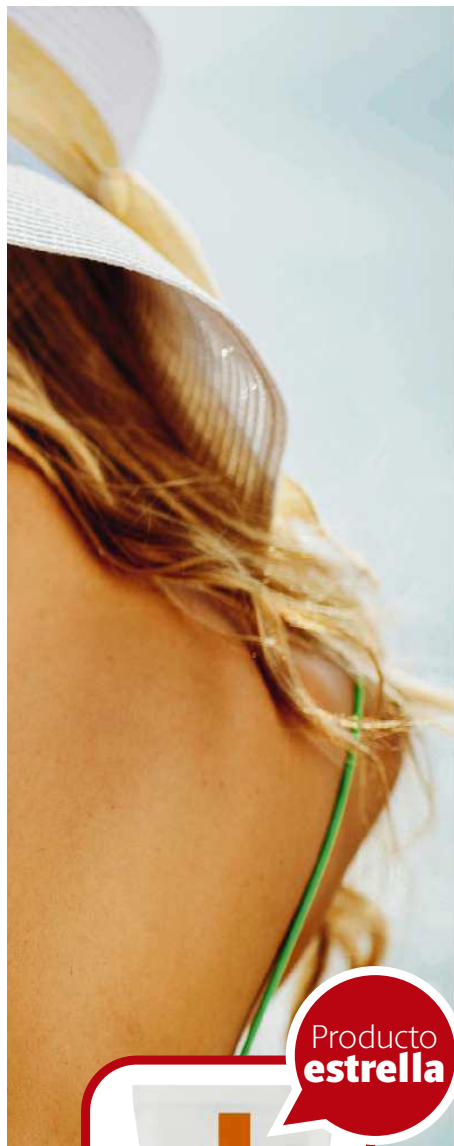
Hawaiian Tropic Silk Hydration After Sun Aloe Gel, 7,75 €.



After Sun Sensitive Relief Gel-Crema, de Eucerin, w11,99 €.



Reparador After-Sun, de Avene, 15,13 €.



**Producto
estrella**



**Gel Fundente
After Sun, de La
Roche-Posay**

10,30 €

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

**El cuello: el gran
olvidado que
delata la edad**

La mayoría de nuestras pacientes suelen dedicar cuidados al rostro, mientras el cuello suele quedar en un segundo plano. Sin embargo, su piel es más fina, produce menos colágeno y elastina y está sometida a los efectos del sol y el movimiento. El resultado es una zona donde las arrugas, la flacidez y la pérdida de calidad cutánea aparecen antes de lo esperado. Existe un amplio abanico de tratamientos capaces de prevenir, corregir y rejuvenecer esta zona. Cuando el objetivo es mejorar la calidad de la piel, la mesoterapia con vitaminas sigue siendo uno de los tratamientos más demandados. Mediante pequeñas microinyecciones aporta sustancias revitalizantes que devuelven luminosidad, mejoran la hidratación y ayudan a mantener una piel más saludable.

En la misma línea, las terapias regeneradoras estimulan los procesos naturales de reparación del tejido, favoreciendo la producción de colágeno y consiguiendo una piel progresivamente más firme y uniforme. Otra alternativa muy eficaz es la hidratación. En este caso no se busca aportar volumen, sino restaurar la hidratación desde el interior, mejorando la elasticidad y dando un aspecto más jugoso y saludable.

Entre las últimas incorporaciones destacan los polinucleótidos, considerados por muchos especialistas como una nueva generación de tratamientos regenerativos. Su principal diferencia es que, además de hidratar y revitalizar, favorecen la reparación celular y crean un entorno biológico que



**VICTORIA
TRASMONTE**
Jefa de servicio de
Medicina Estética
Fundación Jiménez
Díaz (Madrid)

optimiza la regeneración de los tejidos. El resultado no es un cambio inmediato, sino una mejora progresiva de la calidad, resistencia y firmeza de la piel.

Cuando el envejecimiento ya se traduce en arrugas marcadas o flacidez, los tratamientos con láser se convierten en grandes aliados. El láser fraccionado no ablativo estimula la formación de colágeno respetando la superficie cutánea, lo que permite una recuperación rápida. Por su parte, el láser CO2 fraccionado actúa de forma más intensa, renovando las capas superficiales de la piel y mejorando la textura, las arrugas y la firmeza, aunque requiere algunos días de recuperación.

Su piel es más fina, produce
menos colágeno y elastina
y está sometida a los efectos
del sol y el movimiento

Otro de los signos característicos del envejecimiento del cuello son las bandas platismales, esas cuerdas verticales que aparecen por la acción del músculo platismo. Su relajación permite suavizar su apariencia y conseguir un cuello más terso y elegante. Aunque los tratamientos médico-estéticos ofrecen resultados cada vez más naturales y duraderos, cuando la flacidez es muy acusada la cirugía sigue siendo la opción más eficaz. El minilifting cervical permite reposicionar los tejidos y redefinir el contorno del cuello con resultados duraderos.

**Sabías
que..?**

LA PIEL

Puede seguir sufriendo los efectos de la radiación solar hasta varias horas después de haber dejado de tomar el sol. Por eso, hidratarla y ayudar a reparar su barrera cutánea durante la noche favorece su recuperación y contribuye a mantenerla más sana y luminosa con el paso del tiempo

80%

**DEL ENVEJECIMIENTO
FACIAL**

se atribuye a la exposición acumulada al sol (fotoenvejecimiento), según varias investigaciones dermatológicas. Por eso, cuidar la piel después de la exposición solar y usar fotoprotección a diario son dos de las medidas más eficaces para mantenerla más sana.