



Belleza

Por Susana Jurado

Resetea tu piel tras las vacaciones

ES FUNDAMENTAL REPARAR LA BARRERA CUTÁNEA, REHIDRATARLA, MINIMIZAR EL DAÑO OXIDATIVO Y TRATAR SUS ALTERACIONES.



SILVIA GIRALT
Fundadora y CEO del Centro de Estética Avanzada Igualada (Barcelona)

Silvia Giralt, fundadora y CEO del Centro de Estética Avanzada, en Barcelona, nos da las claves. "Dejar de utilizar protector solar y querer recuperar la piel rápido recurriendo a exfoliaciones intensas o empezar de golpe con activos como el retinol son los fallos más habituales. También descuidar la hidratación".

¿Y qué hay que hacer? Ayudar a la piel a recuperar su equilibrio: reparar la barrera cutánea, rehidratarla, minimizar el daño oxidativo provocado por el sol y tratar alteraciones como las manchas o la pérdida de luminosidad. Es el momento de adaptar la rutina facial a las necesidades específicas que reclama la piel.

¿Qué activos cosméticos son los más recomendables?

La **vitamina C** ha demostrado

que es uno de los antioxidantes más potentes y eficaces para neutralizar la acción de los radicales libres. La **niacinamida** fortalece la barrera cutánea, calma la piel y mejora la uniformidad del tono.

El ácido hialurónico, que atrae y retiene el agua para combatir la deshidratación. **El pantenol** también evita la pérdida de agua, regenera y ayuda a restablecer la función barrera de la piel. Lo mismo ocurre con las **ceramidas**, que reparan, refuerzan y protegen la barrera cutánea, evitando la pérdida de hidratación. **Los exfoliantes químicos**, suaves, son beneficiosos para contrarrestar el engrosamiento de la piel y ayudar a su renovación.

Y, por supuesto, un fotoprotector de amplio espectro, aplicado diariamente.



HIDRATANTE

Sérum con ácidos hialurónicos y polifenoles de flor de azafrán que potencia la hidratación y el equilibrio, de Clarins, 42,70 €.



RETINOL

Sigue siendo el activo de referencia para mejorar arrugas, manchas y textura. Es imprescindible introducirlo de forma progresiva y bien pautada, de Isdin, 79,95 €.

PROTECTOR SOLAR

Indispensable todos los días, aunque no haga sol. De Vichy, 22,94 € y Sensilis, 13,84 €.



LUMINOSIDAD Y MANCHAS

Despigmentante Melascreen, de Ducray, 45,55 €; sérum de vitamina C para líneas de expresión y arrugas, de Skin Ceuticals, 186 €.



Tras la exposición solar, la piel puede engrosarse y tener una textura áspera y rugosa.

“Es fundamental ayudar a la piel a recuperar su equilibrio”, dice la experta

Producto estrella



**Exfoliante de Usu Cosmetics,
13,50 €**

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

¿Se puede revertir el daño solar acumulado?

Cada verano deja un recuerdo en nuestra piel. Aunque el bronceado desaparezca, parte del daño provocado permanece de forma silenciosa. La buena noticia es que hoy sabemos que sí podemos reparar parte del daño acumulado y estimular los mecanismos naturales de regeneración de la piel.

La exposición continuada al sol afecta al ADN de las células cutáneas. Cuando los rayos UV alcanzan la piel, generan pequeñas alteraciones que, si se repiten con frecuencia, superan la capacidad natural de reparación del organismo. Con el tiempo, estas lesiones favorecen el envejecimiento, las manchas, la pérdida de luminosidad e incluso aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

Otro de los grandes perjudicados es el colágeno, la proteína responsable de mantener la firmeza y la elasticidad cutáneas. La radiación solar activa enzimas que degradan las fibras de colágeno y elastina, provocando flacidez, arrugas y una textura irregular. Este proceso, conocido como fotoenvejecimiento, representa una gran parte del envejecimiento visible del rostro.

A ello se suma el estrés oxidativo, un desequilibrio producido por el exceso de radicales libres. Estas moléculas dañan las estructuras celulares y aceleran el deterioro de la piel. Nuestro organismo cuenta con antioxidantes naturales para neutralizarlos, pero la exposición solar intensa, la contaminación o algunos hábitos de vida pueden reducir la capacidad de defensa. La medicina estética actual apuesta por tecnologías regenerativas que no solo mejoran el



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

aspecto de la piel, sino que actúan sobre su calidad desde el interior. Entre ellas destacan los tratamientos que estimulan el colágeno, como los bioestimuladores o dispositivos de energía, junto con protocolos personalizados que favorecen la reparación celular.

Uno de los perjudicados es el colágeno, proteína responsable de mantener la firmeza y elasticidad cutánea

En este contexto, la sueroterapia, que consiste en la suplementación con antioxidantes, es cada vez más utilizada. Mediante la administración intravenosa de vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes, se busca reforzar las defensas del organismo frente al estrés oxidativo, favoreciendo un entorno biológico más saludable para la piel. Siempre debe realizarse bajo supervisión médica y como parte de un abordaje integral que incluya una fotoprotección y hábitos de vida saludables. La verdadera clave no está en intentar borrar el pasado, sino en ayudar a la piel a regenerarse mejor cada día. Protegerse del sol durante todo el año, incorporar antioxidantes a la rutina y recurrir a tratamientos personalizados cuando sea necesario, permite preservar la calidad cutánea, retrasar los signos del envejecimiento y mantener una piel firme, luminosa y saludable durante más tiempo.

Sabías que..?

LA PIEL SIGUE “RECORDANDO” EL VERANO

Y lo hace semanas después de que acaben las vacaciones. Los daños provocados por la radiación UV no desaparecen al dejar de tomar el sol. De hecho, algunas manchas, la pérdida de colágeno y la deshidratación pueden hacerse más visibles al volver a la rutina

80%

DEL ENVEJECIMIENTO VISIBLE DE LA PIEL

está relacionado con la exposición acumulada al sol, según los expertos. Aunque el bronceado desaparezca, el daño solar puede seguir manifestándose semanas o incluso meses después en forma de manchas, arrugas finas y pérdida de firmeza.