

# Consejos para cuidar tu piel

---

Publicado el: 05-02-2018

A veces parece como si fuera imposible mantener tu piel a raya, sobre todo cuando te levantas con un enorme grano en la nariz o una "calentura o pupa" en la comisura de la boca. La buena noticia es que hay formas de prevenir y tratar los problemas de la piel más habituales, aquí tienes algunos consejos.

## Acné

Los granos salen cuando los poros de la piel se obturan con un tipo de grasa llamado sebo, que lubrica la piel y el pelo. El acné es habitual durante la pubertad, cuando las hormonas de desbocan, haciendo que la piel produzca un exceso de sebo. Puesto que muchas de las glándulas productoras de sebo se encuentran en la frente, la nariz y la barbilla, esta área "la zonaT" es donde salen más granos.

He aquí algunos consejos para prevenir los brotes de acné y para conseguir que remitan lo antes posible:

- Lávate la cara dos veces al día (no más) con agua templada tirando a caliente y un jabón suave fabricado específicamente para personas con acné. Masajéate suavemente la cara describiendo movimientos circulares. No te frotes la cara. Lavarse demasiado y frotarse la piel puede irritarla. Después de la limpieza, la Academia Americana de Dermatología (AAD) recomienda aplicar una loción de venta sin receta que contenga peróxido de benzoilo.
- No te revientes los granos. Es tentador, pero aquí tienes por qué no debes hacerlo: al reventarte un grano, puedes empujar material infectado hacia capas más profundas de la piel, provocando más inflamación y enrojecimiento, e, incluso, cicatrices. Si te sale un grano justo antes de un acontecimiento o celebración importante, como una fiesta de fin de curso, probablemente un dermatólogo podrá tratártelo con menor riesgo de que se te infecte o te deje cicatriz.
- Evita tocarte la cara con las manos o apoyarla en objetos que tienden a acumular sebo y residuos de la piel, como el auricular del teléfono. Al tocarte la cara, puedes dispersar las bacterias que hacen que los poros se inflamen e irriten. Para mantener las bacterias a raya, lávate las manos antes de ponerte nada en la cara, como cremas o maquillaje.
- Si llevas gafas, sean graduadas o de sol, asegúrate de limpiarlas a menudo para evitar que la grasa obture los poros que hay alrededor de los ojos y la nariz.
- Si tienes acné en otra parte de cuerpo, evita llevar prendas ajustadas, que no dejan respirar a la piel y pueden provocar irritación. Tal vez te convenga también evitar las bufandas, fulares, cintas para la cabeza y gorros, que tienden a acumular grasa y suciedad.
- Desmaquíllate antes de irte a dormir. Cuando compres maquillaje, elige aquellos productos en cuya etiqueta o caja ponga que son "no comedogénicos" o "no acnegénicos". Tira el maquillaje viejo que huele o tenga un aspecto diferente a cuando lo compraste.
- Lleva el pelo limpio y evita que entre en contacto con el rostro, para evitar que la grasa y suciedad contenida en el pelo te obture más los poros de la piel.
- Protégete la piel del sol. Puede parecer que el bronceado disimula el acné, pero sólo se trata de algo temporal. El bronceado puede hacer que el cuerpo produzca más sebo, lo que puede empeorar el acné, en vez de mejorarlo.

Si te preocupa el acné, habla con un dermatólogo. Los dermatólogos ofrecen diversos tratamientos que ayudan a prevenir y a controlar el acné y las marcas o cicatrices del acné. Un dermatólogo puede encontrar el método de tratamiento que sea más adecuado para ti y te puede dar muchos consejos útiles para controlar el acné y cuidar de tu tipo de piel. Algunos salones de belleza, gimnasios y centros de hidroterapia cuentan con especialistas en la piel, llamados esteticistas, que te pueden dar consejos y aplicar tratamientos para la piel.

## **El sol y la piel**

Cuando estamos al aire libre, todos sabemos que debemos protegernos la piel del sol y sus rayos nocivos. Por supuesto, es imposible evitar el sol — ¿a quién le apetece encerrarse en casa todo el verano cuando se está tan bien haciendo cosas al aire libre? Además, no todo lo relacionado con el sol es malo: la luz solar ayuda a nuestro organismo a producir vitamina D. O sea que sigue estos consejos cuando estés en el exterior para controlar la exposición al sol:

- Ponte un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de por lo menos 15, incluso cuando esté nublado o no hayas planeado pasar mucho tiempo al aire libre. Si te mojas, por ejemplo cuando vas a nadar al mar o a una piscina descubierta, repite la aplicación de la crema protectora (incluso si es resistente al agua) cada 2 o 3 horas.
- Elige una crema de protección solar que retenga tanto los rayos UVA como los UVB. Busca expresiones como “protección de amplio espectro” o protección UVA, aparte de un FPS o IP de 15 o superior. Elige una crema solar que sea “no acnegénica” o “no comedogénica” para ayudar a mantener limpios los poros de la piel.
- Los rayos solares son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, de modo que, durante esas horas, repite la aplicación de la crema solar frecuentemente y, a ser posible, resguárdate del sol. Cuando tu sombra sea más larga que tu estatura, será más seguro exponerte al sol (de todos modos, también entonces deberás ponerte crema protectora).
- Utiliza más protección solar (un FPS más alto) cuando estés cerca de superficies reflectantes, como el agua, la nieve o el hielo.
- Todos sabemos que el sol puede provocar lesiones en la piel, ¿pero sabías que también puede provocar problemas oculares? Protégete la cara y los ojos con un gorro con visera o un sombrero, y ponte gafas de sol que tengan un 100% de protección UV.
- Algunos medicamentos, como los fármacos que se recetan para el acné y los anovulatorios (píldoras anticonceptivas), pueden incrementar la sensibilidad al sol, o sea que, si te estás medicando con alguno de estos fármacos, aumenta la protección solar.

Si te gusta estar moreno, intenta simular el bronceado con autobronceadores o tratamientos de belleza. De todos modos, evita broncearte con rayos UVA, porque, aunque los fabricantes de los aparatos que los irradian aseguran que no proyectan rayos UVB, los rayos UVA también son nocivos.

## **Herpes labial**

Los herpes labiales son las vesículas o úlceras que salen en los labios y las comisuras de la boca, también conocidas como “calenturas” o “ampollas febriles”. Están provocadas por un tipo de virus del herpes (el HSV-1, que en la mayoría de los casos no se transmite sexualmente), por lo que se puede contagiar de una persona a otra. Una vez que contraes este virus, permanece en tu organismo, lo que significa que te saldrán úlceras en los labios de vez en cuando a lo largo de toda tu vida. Aquí tienes algunas formas de evitar que te salgan este tipo de úlceras (o te vuelvan a salir si ya las has tenido previamente).

- Evitar contraer inicialmente la infección no compartiendo protectores labiales, cepillos de dientes o bebidas con personas que pueden estar infectadas por el virus. El virus que provoca el herpes labial se transmite por la nariz (a través de los mocos) y la boca (a través de la saliva).
- La gente que ya ha contraído la infección sabe que ésta se puede reactivar cuando se expone demasiado al sol, en situaciones de estrés o cuando cae enferma. ¡Otra razón más para ponerse abundante crema de protección solar, alimentarse bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente!

Si te sale un herpes labial, he aquí algunos consejos para atenuar los síntomas:

- Si las úlceras son dolorosas, toma acetaminofeno o paracetamol, o ibuprofeno
- Chupa polos o cubitos de hielo para mitigar el dolor y mantener frías las “calenturas”
- Evita los alimentos ácidos (como las naranjas, los tomates y la limonada), así como los alimentos salados o especiados, que pueden provocar irritación
- No te toques o te revientes las úlceras. Podrían sangrar e infectarse con bacterias

Generalmente, las úlceras desaparecen por sí solas al cabo de una semana o dos. Pero si te salen frecuentemente o te dan problemas, habla con tu médico de cabecera o tu dermatólogo. Tal vez te recete algún medicamento para aliviarte los síntomas y acortar su duración.

## **Eccema**

El eccema es un trastorno caracterizado por la resecaión, enrojecimiento y picor de la piel. Si tienes eccema, tal vez te hayas dado cuenta de que eres proclive a que te salgan erupciones asociadas al picor, sobre todo en partes del cuerpo como los pliegues de los codos y rodillas, el cuello y la cara. Los síntomas del eccema varían de una persona a otra. Aunque el eccema no se puede curar definitivamente, hay formas de evitar que se reactive:

- Evita los detergentes fuertes, los jabones perfumados y las lociones que tengan mucha fragancia, pues tienden a irritar la piel y a reactivar el eccema.
- Puesto que el agua tiende a reseca la piel, dale duchas o baños breves con agua templada tirando a caliente. Si tienes que mantener las manos dentro del agua durante un buen rato (por ejemplo, para fregar los platos o lavar el coche), ponte guantes.
- Ponte crema hidratante regularmente para prevenir los picores y la sequedad. Las cremas generalmente hidratan un poco más y sus efectos duran más que los de las lociones en la mayoría de personas. Las cremas hacen más efecto cuando se aplican con la piel un poco húmeda, justo después del baño o la ducha.
- Ten cuidado con el tipo de tejidos que llevas. El algodón va bien porque es suave y transpirable. Intenta evitar tejidos como la lana o la fibra sintética, que pueden provocar irritación o reacciones alérgicas.
- Controla el estrés. Puesto que el estrés puede reactivar el eccema, prueba actividades como el yoga o andar después de un día largo para mantener el estrés a niveles bajos.

- Si utilizas maquillaje, elige aquellas marcas que no contengan tintes ni fragancias, que pueden empeorar el eccema.

Si el eccema te da problemas, habla con un dermatólogo. Él te indicará formas de controlarlo mejor.

### **Otros problemas de la piel**

Las Verrugas son infecciones que afectan a áreas reducidas de la piel provocadas por virus de la familia del papiloma humano (VPH). No hay ninguna forma de evitar que aparezcan las verrugas (salvo evitando el contacto con personas que ya las tienen), pero, si tienes verrugas, no te las frotes, revientes o rasques, porque el virus se podría extender a otras áreas, saliéndote nuevas verrugas. Algunos medicamentos de venta sin receta contienen unos ácidos especiales que pueden ayudarte a librarte de las verrugas, pero siempre es mejor consultar a un médico antes de probar uno. Si te salen verrugas en el área genital, ve al médico para que te recomiende el mejor tratamiento para esta parte del cuerpo tan sensible.

Otro tipo de infección vírica similar a las verrugas es la provocada por el molusco contagioso. (¡No es tan mala como sugiere su nombre!) Al igual que las verrugas, se puede transmitir al rascarse y a través del contacto sexual.

Las marcas finas de color blanco, rosado o morado que aparecen en la piel, llamadas estrías, son bastante habituales entre los jóvenes. Las estrías se forman cuando el tejido que hay debajo de la piel da de sí a consecuencia del crecimiento rápido, por ejemplo durante la pubertad. Las estrías suelen desaparecer por sí solas con el tiempo. Si te preocupan, habla con tu dermatólogo.

Puesto que la piel es el reflejo más visible de lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo, la gente equipara la salud de la piel con la belleza. Pero una piel sana es mucho más que una piel con buen aspecto; es fundamental para la supervivencia. De modo que haz que tu piel esté siempre resplandeciente dedicándole los cuidados adecuados, alimentándote bien y haciendo ejercicio.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>