

# Consejos para cuidarte la piel

---

Publicado el: 20-02-2018

A veces parece como si tu piel fuera imposible de controlar, sobre todo cuando te levantas y te ves en el espejo un enorme grano en la nariz o una "calentura" en la comisura de la boca. La buena noticia es que hay formas de prevenir y tratar los problemas de la piel más frecuentes; aquí tienes algunos consejos.

## Acné

Un grano empieza a salir cuando los poros de la piel se obturan con un tipo de grasa llamada **sebo**, que en condiciones normales lubrica la piel y el pelo. El acné es habitual durante la pubertad, cuando las hormonas se descontrolan, 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 **zona T**— 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 tibia 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 médica que contenga peróxido de benzoilo.
- No te revientes los granos. Es tentador, pero he aquí los motivos por lo que no debes hacerlo: al reventarte un grano, puedes empujar material infectado hacia capas más profundas de la piel, provocando más inflamación y enrojecimiento y haciéndote, incluso, heridas, que te pueden dejar pequeñas cicatrices permanentes. Si te sale un grano justo antes de un acontecimiento o celebración importante, como la fiesta de fin de curso, lo más probable es que un dermatólogo pueda tratártelo con mucho menor riesgo de infección y de que te queden cicatrices.
- 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 por ella las bacterias que hacen que los poros se inflamen e irriten. Para mantener las bacterias a raya, lávate bien las manos antes de aplicarte cualquier producto en la cara, como cremas de tratamiento o maquillaje.
- Si llevas gafas graduadas y/o de sol, asegúrate de limpiarlas a menudo para evitar que la grasa obture los poros que tienes alrededor de los ojos y la nariz.
- Si tienes acné en otra parte de cuerpo, evita llevar prendas ajustadas, que no permiten que la piel respire y pueden provocar irritación. Las bufandas, binchas, cintas para el pelo y gorros también tienden a acumular grasa y suciedad.
- Desmaquíllate antes de acostarte por la noche. Cuando compres maquillaje, elige aquellos productos en cuya etiqueta o envoltorio 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 te entre en contacto con el rostro para que la grasa y la suciedad que contiene no te obture todavía más los poros de la piel.

- Protégete la piel del sol. Puede parecer que el bronceado disimula el acné, pero solo se trata de algo temporal. El bronceado puede empeorar el acné, en vez de mejorarlo. El sol también provoca lesiones en la piel que, a la larga, favorecen la aparición de arrugas e incrementan el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

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

## El sol y la piel

Todos sabemos que debemos protegernos la piel de los rayos nocivos del sol. Pero es evidente que es imposible evitar el sol, ¿quién se quiere encerrar en casa cuando se está tan a gusto al aire libre? Además, no todo lo relacionado con el sol es negativo: la luz solar ayuda a nuestro organismo a producir vitamina D. Sigue los siguientes 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 tengas pensado pasar mucho tiempo al aire libre. Si sudas mucho o vas a nadar, repite la aplicación de la crema protectora cada 1,5 a 2 horas (incluso aunque utilices una crema solar que sea resistente al agua).
- 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 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 a menudo la aplicación de la crema solar y haz pausas para resguardarte del sol. Las horas en que tu sombra sea más larga que tu estatura son más seguras para exponerte al sol (de todos modos, en esos momentos también deberás llevar crema protectora).
- Utiliza más protección solar (con un FPS más alto) cuando estés cerca de una superficie reflectante, 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 en los ojos? 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, pueden incrementar la sensibilidad al sol (y a las máquinas de rayos UVA), de modo que, si te medicas con alguno de estos fármacos, aumenta la protección solar.
- Si te gusta estar moreno, intenta simular el bronceado con autobronceadores o tratamientos mediante aerosol que se aplican en algunos salones de belleza. Evita las máquinas de rayos UVA. Los rayos UV que irradian son tan nocivos como los del sol.

## 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 *virus del herpes simplex* tipo 1 [VHS-1], que en la mayoría de los casos no se transmite por vía sexual), de modo que se puede contagiar de una persona a otra. Cuando contraes el virus, permanece en tu organismo, lo que significa que te saldrán úlceras en los labios

de vez e cuando a lo largo de toda la vida.

He aquí algunas formas de contribuir a que no te salgan este tipo de úlceras (o no te vuelvan a salir si ya las has presentado previamente):

- Evitar contraer la infección en primer lugar 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 esta se puede reactivar cuando se expone demasiado al sol, en situaciones de estrés o cuando enferma. ¡Una 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 sus síntomas:

- Si las úlceras son dolorosas, toma paracetamol o ibuprofeno.
- Chupa barras heladas 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 ser irritantes.
- No te toques ni te revientes las úlceras mientras esperas que se te curen. Podrían sangrar e infectarse con bacterias y podrías contagiar el virus a otras personas.

Generalmente, las úlceras desaparecen por sí solas al cabo de una semana o dos. Pero si te salen a menudo o te molestan mucho, habla con tu médico o dermatólogo, quien tal vez te recete algún medicamento para aliviarte los síntomas y acortar la duración de los episodios.

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