

TIPS PARA RECUPERAR LA PIEL DESPUÉS DE VACACIONES



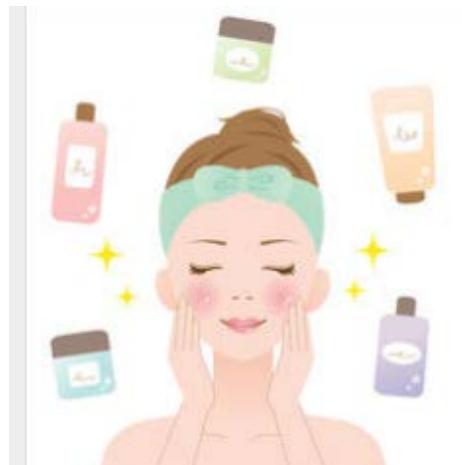
LA PIEL DESPUÉS DE VACACIONES

En las vacaciones muchas veces se expone la piel a radiación UV, cloro, cambios de clima y alimentación poco balanceada. En muchos casos, esto lleva a la aparición de manchas, resequedad , brotes u otros cambios de la piel. Siga estos sencillos consejos...



1. EXFOLIACIÓN

- ✓ Los procesos de exfoliación ayudan a mejorar el aspecto de la piel ya que aumentan el recambio de las células y dejando la piel más suave.
- ✓ Se puede realizar por medio de limpiadores con gránulos exfoliantes o mediante procedimientos realizados por expertos como microdermabrasión y peelings.



2. HIDRATACIÓN

- ✓ La hidratación de la piel es muy importante para mantenerla flexible y disminuir así la aparición de arrugas
- ✓ Debe elegir un producto apropiado para su tipo de piel. Si es una piel grasa evite las cremas grasosas.
- ✓ Si tiene dudas sobre el tipo de piel y los productos a utilizar, asista a su dermatólogo.
- ✓ La hidratación se deba realizar sobre la piel limpia y antes del protector solar.



3. PROTECCIÓN SOLAR

- ✓ **¿Tengo que usar protector solar si ya no estoy en vacaciones?**
 - ✓ Si. La radiación solar en Colombia es alta y se debe usar protector solar a diario sin importar si la ciudad donde vive es de clima frío.
- ✓ Se debe aplicar todos los días y varias veces al día en el horario de mayor radiación solar, que se estima entre las 10:00 AM y las 4:00 PM.
- ✓ Recuerde que el mejor producto antiedad es el protector solar.



AsoColDerma
Asociación Colombiana de Dermatología
y Cirugía Dermatológica

4. ALIMENTACIÓN

- ✓ Los cambios en la alimentación que se dan cuando estamos de vacaciones pueden predisponer a la aparición de brotes de acné.
- ✓ Siga una alimentación balanceada disminuyendo el consumo de azúcares refinados y aumentando las frutas y verduras.
- ✓ Una buena alimentación se refleja en la piel.



5. VISITE A SU DERMATÓLOGO

- ✓ Un chequeo anual con su médico dermatólogo es recomendable para comenzar el año con el pie derecho.
- ✓ Hágase examinar los lunares que han tenido algún cambio.
- ✓ Consulte sobre los productos y tratamientos que puede seguir para recuperar su piel.



AsoColDerma
Asociación Colombiana de Dermatología
y Cirugía Dermatológica

MD.Dermatólogo

[DIRECTORIO DE MÉDICOS DERMATÓLOGOS
EN COLOMBIA](#)