**Tips de primavera-verano**

En verano nuestras necesidades de hidratación aumentan. Las altas temperaturas hacen que sudemos más y necesitemos tomar más líquido, ya sea en forma de bebida u otros alimentos ricos en agua, como sopas, frutas frescas, carnes magras y verduras.  
  
Al consumir agua y otros líquidos, consigue cuidarse por dentro y por fuera. Le doy algunas razones fundamentales para que atienda a su hidratación: regula su temperatura corporal, hidrata su piel, facilita su digestión, facilita el transporte de nutrientes en su organismo y hace que sus riñones funcionen mejor.   
  
**Hidratar el rostro**  
  
La piel en general necesita hidratación, sobre todo la del rostro que está constantemente expuesta. Por ello le recomiendo que si se va a exponer al sol, antes del protector solar no olvide aplicarse una crema hidratante, para que su piel no se reseque en exceso y se mantenga nutrida.   
  
**Hidratar el cuerpo**  
  
Para el cuerpo le recomiendo una emulsión para manos y cuerpo que sea liviana, así logrará una hidratación duradera. También puede utilizar un aceite en el momento de la ducha, logrando una práctica hidratación que dejará su cuerpo con un efecto luminoso, ¡muy sexy!  
  
**Hidratar la piel acneica**  
  
Quienes suelen tener granitos u otro tipo de irritación cuando van a la playa, se aconseja aplicar talco en el cuerpo antes del hidratante. El talco evita la aparición de granos u otro tipos de irritación causados por la humedad excesiva presente en la atmósfera.   
  
**Componer la piel irritada**  
  
Si luego de la exposición al sol su piel ha quedado enrojecida, le recomiendo la aplicación de un fango nutritivo en la zona enrojecida, ya que tiene un gran poder descongestivo, y le devolverá a su piel los minerales necesarios para que se restaure.  
  
**Hidratar y nutrir el cabello**  
  
Durante la exposición al sol el cabello también se reseca, por tal motivo le recomiendo realizarse por lo menos una vez por semana un baño de crema. También puede utilizar un aceite para humectarlo y protegerlo durante la exposición al sol, además le dará un efecto húmedo a su cabello dándole un toque sensual.  
  
**El cuidado de los pies**  
  
Es importante realizar una vez por semana un baño de pies. Sumerja los pies en agua caliente con sal para relajarlos, y luego introduzca nuevamente los pies en agua fría para estimular la circulación. También es importante realizarles una exfoliación para que no se formen durezas y aplicarle todos los días una buena crema hidratante, liviana, que hará que los pies no transpiren tanto. El aceite se puede aplicar tanto en los pies como en las uñas, que quedarán brillantes y suaves.  
  
**Tips de otoño-invierno**  
  
Las estaciones frías maltratan la piel, a veces más que el verano. El otoño/invierno puede causar una deshidratación profunda de los tejidos. Los cambios de temperatura y de humedad de los diferentes ambientes en el hogar, en el trabajo o en el club podrían dificultar el mantenimiento del equilibro de la piel, provocando sensaciones de tirantez, irritaciones y sequedad.  
  
Para que esto no ocurra, recomendamos tener en cuenta algunos tips que ayudan a que la piel se conserve en perfectas condiciones mediante el uso de productos hidratantes y nutritivos. Teniendo el cuidado de seguir una nutrición adecuada y evitar el tabaco y el alcohol, los cuales interfieren en la salud de nuestra piel.

**La piel**  
  
• No puede exponerse al aire sin antes haber realizado una limpieza de cutis, y aplicar un humectante. Al volver del trabajo debe hacerse otra limpieza nocturna y para recuperar la humedad perdida en el día, humectar nuevamente.  
  
• Debemos recordar la utilización de un filtro solar. Los rayos del sol, que parecen más suaves en invierno que en verano, siguen siendo agresivos.   
  
• Lavarse la piel y desmaquillarla con un producto bastante hidratante para impedir los daños de la contaminación invernal.   
  
• Proteger la piel mediante una crema hidratante que sea rica en antioxidantes y nutrientes.   
  
• Las personas con cutis seco pueden utilizar, además de crema, barros hidronutrientes, una o dos veces por semana. Se debe poner especial énfasis en codos y rodillas, que son regiones que se resecan con facilidad.   
  
• Para evitar que los labios se corten o resequen, lo indicado es protegerlos con lápiz labial hidratante.  
  
**El cuerpo**  
  
• Las manos sufren mucho en invierno. Aplíqueles diariamente crema hidratante y use guantes si la exposición al frío es prolongada.   
  
• Si su nariz tiende a enrojecer a causa del frío, deberá eliminar de su dieta todo lo que provoque mala circulación, como café, alcohol, alimentos muy condimentados o tabaco.  
  
**Deportistas**  
  
• Los aficionados a deportes de invierno deben extremar las precauciones cuando se exponen a rayos solares y bajas temperaturas de montañas, ya que de otra forma su piel sufrirá serios estragos.  
  
**La vestimenta**  
  
• No es recomendable abusar en el uso de prendas invernales demasiado cerradas, pues la falta de oxigenación impide que el organismo transpire correctamente, lo que a su vez puede provocar descamación de la piel.   
  
• Si tiene que exponerse a climas fríos, elija prendas de tejido térmico (algodón), es decir, aquellas que además de conservar el calor mantiene la piel seca y permiten que se evapore el sudor.   
  
**La dieta**  
  
• Combata adecuadamente las agresiones del invierno con alimentos ricos en vitamina A, sustancia que defiende a la piel del frío, evita resequedad del cutis, grietas en los labios e incluso previene la formación de sabañones. Este nutriente se encuentra en leche, manteca, quesos, hígado y yema de huevo.   
  
• Es muy útil el consumo de vitamina C (abundante en cítricos) ya que aumenta las defensas y funciona como antioxidante.   
  
• Según especialistas, la falta de vitaminas del complejo B y hierro puede influir en la aparición de labios partidos, así como la formación de lesiones en las comisuras o extremos de la boca.  
  
• Igualmente, se recomienda aumentar la ingesta de frutas y verduras frescas, así como tomar suplementos con vitaminas y minerales.  
  
• Por supuesto, se deben ingerir al menos 2 litros de agua al día. Puede repartirlos durante toda la jornada bebiendo dos vasos antes de cada comida y antes de dormir, hasta acumular ocho en total.

**Temperatura ambiental**  
  
• Mantenga la temperatura ambiental en 22º centígrados, pero recuerde que la humedad también es necesaria, por lo cual es recomendable instalar un humidificador.   
  
• Evitar la exposición larga al calor y los cambios bruscos de temperatura, como los causados por la calefacción o el agua de la ducha.   
  
• Nada como un baño tibio. Una ducha demasiado vaporosa remueve el manto hidrolipídico, generando las consecuencias que ya conocemos: deshidratación y resequedad. Por ello, los dermatólogos recomiendan baños rápidos y con agua tibia y, en la medida de lo posible, utilizar jabones con pH neutro, es decir, aquellos que respetan la estructura y química de la piel.