



## CUIDADOS DE LA PIEL

### 1.- HIGIENE DIARIA DEL ROSTRO:

Es fundamental limpiar la piel del rostro por la mañana y noche, para eliminar toxinas y maquillaje. Utilizando productos específicos para el rostro.

### 2.- NUTRA SU PIEL DIARIAMENTE

La hidratación constituye otra clave para una piel sana y elástica. Elija leches hidratantes que se adapten a su tipo de piel y aplíquelas diariamente realizando un masaje.

### 3.- BEBA EL AGUA NECESARIA DIARIAMENTE

No espere a tener sed, el agua mantiene la piel hidratada y ayuda a eliminar toxinas. Además, contiene nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para la piel como el calcio, el magnesio y el sodio.

### 4.- LA PIEL VA CAMBIANDO CON EL ENVEJECIMIENTO

Las necesidades de la piel cambian con la edad: de joven, demanda sobre todo hidratación y foto-protección. Y con los años, debemos dedicarle más tiempo, cuidados antioxidantes y nutrición.

### 5.- VIGILE LA APARICIÓN DE MANCHAS EN SU PIEL

Frecuentemente producidas por una incorrecta exposición al sol, mantenga alerta frente a las pigmentaciones de la piel, con el fin de evitar su extensión u oscurecimiento.

También hay que cuidar las pecas y lunares y, en caso de percibir variaciones en su tamaño, bordes o color, acudir a un dermatólogo.

### 6.- PROTÉJASE DEL SOL

Una vida de exposición al sol puede provocar arrugas, manchas de la edad y otros problemas de la piel, así como un aumento del riesgo de cáncer de piel.

Para obtener la protección solar más completa:

- Usa protector solar. Utiliza un protector solar de amplio espectro que tenga un factor de protección solar de, al menos, 15. Colócate abundante cantidad de protector solar, y vuelve a aplicarlo cada dos horas —o con más frecuencia si estás nadando o transpirando—.
- Busca lugares con sombra. Evita el sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, cuando los rayos solares son más intensos.
- Usa ropa de protección. Protégete la piel con prendas de tejidos ajustados y mangas largas, pantalones largos y sombreros de ala ancha. También ten en cuenta los productos para lavandería que pueden proporcionarle a la ropa una capa adicional de protección ultravioleta durante una cantidad determinada de lavados, o prendas especiales para protegerte del sol, que están especialmente diseñadas para bloquear los rayos ultravioletas.

### 7.- EVITE FUMAR

Fumar le da a tu piel un aspecto avejentado y contribuye a la formación de arrugas. Fumar estrecha los pequeños vasos sanguíneos que se encuentran en las capas más superficiales de la piel, lo que disminuye el flujo sanguíneo y da un aspecto más pálido a la piel.

### 8.- CONTROLE EL ESTRÉS

Cuando el estrés está fuera de control, la piel puede volverse más sensible y se pueden desencadenar brotes de acné y otros problemas cutáneos.

### 9.- MANTENGA UNA DIETA SALUDABLE

Comer frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras.