

Cuidar la piel en otoño es clave para paliar la deshidratación que sufre la dermis tras el caluroso verano

Directorio

- [Academia Española Dermatología Venereología](#)
- [Además](#)
- [Dermatología Universidad Granada](#)
- [Rosa Ortega](#)

MADRID, 13 Sep. (EUROPA PRESS) -

Tras el verano y una exposición a altas temperaturas, la piel se puede volver tirante y rugosa llegando incluso a descamarse. Para evitarlo o remediarlo, dermatólogos de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) aconsejan usar cremas hidratantes adaptadas a cada tipo de dermis.

La pérdida de hidratación se manifiesta con una falta de suavidad, elasticidad y luminosidad. Asimismo, pueden aparecer arrugas de deshidratación en pómulos y en el contorno de los ojos.

La piel deshidratada es aquella que pierde agua de forma excesiva por el nivel de humedad, las temperaturas extremas (tanto altas como bajas), el viento, el sol y la radiación UV.

Otro de los causantes de la deshidratación de la piel puede ser el contacto prolongado o repetido con agua debido a una higiene excesiva. De igual manera, el uso de jabones no adaptados a las condiciones fisiológicas de la piel o elementos abrasivos, como la piedra pómez o los guantes de crin, pueden ser también una causa.

Algunos medicamentos (retinoides, corticoesteroides) y los brotes de eccema, que se producen al trabajar en algunas profesiones, como en peluquería o en la construcción, también producen sequedad en la piel. Además, el envejecimiento hormonal reduce los componentes hidrolipídicos que forman la barrera protectora de la piel.

Según la profesora de Dermatología en la Universidad de Granada y miembro de la AEDV, la doctora Rosa Ortega, hay una serie de rutinas que se pueden seguir "para evitar que la piel se vuelva aún más frágil".

Entre las recomendaciones, Ortega aconseja "eliminar el maquillaje suavemente, aplicar una crema hidratante todos los días para mantener un nivel adecuado de hidratación y restablecer la función barrera de la capa córnea". Además recuerda que "la radiación solar también deshidrata la piel, por lo que recomienda elegir un tratamiento hidratante con filtro o aplicar la crema hidratante y, a continuación, un protector solar".

Además, la doctora explica que hay unas "reglas de oro" para cuidar la piel entre las que destacan: elegir una textura adecuada al tipo de piel, la estación del año o el clima; prestar atención a las zonas más sensibles; es indispensable realizar una exfoliación; elegir maquillaje hipoalérgico.