

El Dr Junco da las claves para pasar unas vacaciones saludables

Durante las vacaciones suelen perderse algunos de los hábitos saludables que llevábamos siguiendo a rajatabla durante meses. Es por eso que el Dr. Junco propone una serie de consejos con el fin de disfrutar plenamente de las vacaciones durante los meses más calurosos del año

Durante las vacaciones suelen perderse algunos de los hábitos saludables que llevábamos siguiendo a rajatabla durante algún tiempo. Relajamos los cuidados corporales y de alimentación... es por eso que el Dr. Junco propone una serie de tips a tener en cuenta, si se quiere tener una piel saludable y disfrutar de las vacaciones durante los meses más calurosos del año.

Hidratación: Es muy importante que el cuerpo esté siempre hidratado y más aún durante los días de calor extremo. El Dr. Junco propone beber entre 2 y 3 litros de agua al día.

Protección del sol: El sol puede ser el aliado perfecto o, por el contrario, la peor pesadilla. El Dr. Junco advierte de que la exposición prolongada a los rayos de sol podría provocar daños en la piel como quemaduras, manchas o incluso melanomas. De ese modo, hay que tomar una serie de precauciones:

Entre las 12h y 16h hay que evitar la exposición al sol ya que son las peores horas.

Las cremas solares son muy importantes, así como escoger la más adecuada según el tipo de piel. Hay que tener siempre en cuenta el nivel de protección. Cuanto más alto, mejor.

Las gafas de sol y los sombreros no son solo complementos. Hay que intentar evitar que los rayos solares incidan directamente a los ojos y en la cabeza.

Dieta sana: Las frutas, verduras y hortalizas son imprescindibles durante todo el año, pero es en verano cuando realmente el cuerpo lo necesita. Estos alimentos tienen una gran cantidad de agua en su interior y no solo hidratan, sino que, además, el cuerpo lucirá más terso, firme y saludable.

Exfoliación: Cuando se exfolia la piel se suaviza y se promueve la creación de células nuevas. De ese modo, la piel lucirá mucho más joven y el bronceado mucho más uniforme.

Cuidado con el sudor: El exceso de sudor no es estético y tampoco es bueno para el cuerpo ya que es sinónimo de deshidratación. De ese modo, el Dr. Junco recomienda a todos aquellos que sudan con frecuencia que se hidraten muy bien. Además, si el exceso de sudor supone un problema, propone un tratamiento con bótox para aquellos pacientes que quieran solucionar la hiper sudoración.

Actividad: Es muy importante que durante los meses de verano no se deje el ejercicio, aunque es recomendable evitar las horas más calurosas.

Preparar el cabello para el sol: Igual que el cuerpo, el pelo necesita su propia hidratación. El Dr. Junco recomienda aplicar una mascarilla dependiendo el tipo de pelo al menos una vez a la semana. No está de más un buen corte de pelo antes de iniciar el verano y al acabarlo ya que, de ese modo, se sanearán las puntas que suelen ser las que más sufren en verano.

¡Ojo con las picaduras!: Además de antiestéticas, las picaduras de mosquito son muy molestas y pueden producir problemas dérmicos. Para evitarlos hay que tener en cuenta algunas recomendaciones:

- No acercarse a los contenedores de basura con olores a comida fuertes.

-Evitar colores de ropa muy vivos ya que los mosquitos se sienten atraídos.

- Empleo de insecticidas tanto en casa como corporales.

- Es recomendable el uso de mosquiteras. Sobre todo, por la noche.

- Tener a mano antihistamínicos que alivien el picor de las picaduras.

Cuidado con los hongos: El verano es la época preferida de los hongos, ya que es cuando más vulnerables son las víctimas. El Dr. Junco recomienda usar siempre zapatos y chancletas sobre todo en zonas de piscinas municipales, ya que son zonas perfectas para el desarrollo de los hongos.

Adiós al estrés. El estrés solo hará que cuerpo y mente pierdan juventud. Es por eso que el Dr. Junco recomienda relajarse al máximo y disfrutar de esta época dejando a un lado los problemas y la rutina. Siempre pueden ayudar las clases de yoga, el silencio o la lectura.

SOBRE DR. ÓSCAR JUNCO, CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA:

El Dr. Óscar Junco Polaino lidera un equipo formado por profesionales altamente cualificados y de reconocido prestigio que trabajan conjuntamente para la mejora de la salud y belleza de sus pacientes manteniendo el equilibrio entre la armonía física, el bienestar y la salud.

La combinación de su experiencia, tecnología y práctica quirúrgica actualizadas convierten al equipo en un referente de eficacia y calidad, logrando los mejores resultados en el marco del prestigioso Hospital CIMA de Barcelona.

El Dr. Junco y su equipo ofrecen una atención totalmente personalizada y una relación directa con los pacientes desde la primera visita que es totalmente gratuita y donde se informará de las soluciones para resolver cada problema.

Especialistas en cirugía mamaria, cirugía estética facial y corporal, tratamientos de medicina estética, rejuvenecimiento facial mínimamente invasivo, dietas de adelgazamiento y cirugía íntima.

Hospital Cima -Passeig Manuel Girona, 33 Barcelona
Centre Mèdic Digest –C. Dels Arbres, 53 Badalona

Número Teléfono gratuito general: 900.649.101
www.drjunco.com

Webs: www.drjunco.com

www.aumentopechodrjunco.com
www.medicinaesteticaodrjunco.com
www.cosmeticsurgery-spain.com
www.ojmagazine.es

Redes sociales:

DR. JUNCO, CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA / Oscar Junco
@Dr_OscarJunco / @OJ_Magazine
dr_oscarjunco / oj_magazine
@droscarjunco
DrOscarJunco

Oscar Junco / Dr. Junco, Cirugía Plástica y Estética
Dr. Oscar Junco / Dr. Oscar Junco Cirugía Plástica y Estética

Datos de contacto:

Dr Óscar Junco Cirugía Plástica y Estética
638 76 76 36

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Medicina Cataluña](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>