

Marta García Esteticistas da 9 consejos para tomar el sol de manera saludable

Según el Centro Nacional de investigaciones Oncológicas (CNIO) y otras organizaciones médicas, cada año se diagnostican 3.800 nuevos casos de melanoma en España

Según el Centro Nacional de investigaciones Oncológicas (CNIO), la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), el Grupo Español Multidisciplinar del Melanoma (GEM) y la Academia Española de la Dermatología y Venereología (AEDV), cada año se diagnostican 3.800 nuevos casos de melanoma en España, tumor responsable del 80% de los fallecimientos por cáncer de piel.

Empieza el verano y con él llega la exposición prolongada al sol. ¿A quién no le gusta ponerse moreno durante las vacaciones? Sin embargo, tomar el sol sin ser cautelosos puede generar graves consecuencias, como enfermedades cutáneas y la aparición de manchas. Por todo ello, Marta García da 9 tips para tomar el sol de manera saludable.

Crema, crema y más crema

A pesar de que debería usarse durante todo el año, en verano es aún más importante no olvidarse de la crema solar. La crema no debe aplicarse solo cuando se toma el sol a consciencia, sino que también al salir de casa para, por ejemplo, ir al trabajo. Es recomendable aplicarla 30 minutos antes de la exposición solar y hacerlo cada 2 horas.

¿Pero qué crema?

No hay una piel igual a otra. De hecho, una misma piel cambia dependiendo del momento vital y hay que escoger el nivel de protección de la crema según el fototipo de cada piel. Hay que dejarse aconsejar por un experto al escoger tu crema. Sobre todo, toda la familia no debería usar la misma crema, ya que las pieles son diferentes.

Perfect timing

Sobre todo al principio del verano es recomendable evitar tomar el sol entre las 12 y las 16h, ya que es el momento del día en que los rayos son más intensos.

Sí a los maquillajes con fotoprotección

Para prevenir futuras manchas (y para no acentuar las que ya se tienen), también es muy poco aconsejable tomar el sol con maquillaje. Si no se quiere renunciar a él, los cosméticos con fotoprotección son la solución.

Dieta rica en antioxidantes

Una dieta rica en antioxidantes hará la piel más resistente a las manchas solares. Algunos alimentos con esta cualidad se encuentran entre las frutas y verduras y son los tomates, las zanahorias, los

cítricos, las coles, las espinacas, los berros o los aguacates. Aunque si ya se tienen manchas, Marta García recomienda eliminar los alimentos que contengan carotenos, como la zanahoria o el albaricoque, durante el verano para evitar alterarlas.

Mucho cuidado con la depilación láser o foto depilación

Una piel que haya pasado recientemente por una sesión de foto depilación o depilación láser será mucho más susceptible a la aparición de manchas en la piel. Así que es recomendable no tomar el sol hasta que la piel esté totalmente normalizada tras la sesión (tiempo que varía en función de cada piel) y después aplicar un SPF que vaya adaptando la piel al sol, recordando volverlo a aplicar cada 2 horas.

Evitar cosméticos perfumados o colonias

Las colonias o cosméticos perfumados pueden generar reacciones alérgicas si se aplican antes de tomar el sol. El alcohol o algunas sustancias cítricas que suelen encontrarse en estos productos son los causantes de la aparición de manchas.

Cuidado con el bronceado artificial

Si se es propenso a la aparición de manchas, es mejor evitar el uso de cabinas de bronceado y es más recomendable el uso de autobronceadores.

Autorevisiones

Finalmente, cada persona debería ir revisando su propia piel para observar si se ven manchas o lunares que han cambiado de tamaño, color o forma. Si son manchas asimétricas, con un tacto áspero, de varios colores, mayores de 5mm, que pican, sangran, tienen una superficie brillante o si parecen una herida, pero no cicatrizan, se debería consultar a un médico.

Tratamientos anti-manchas

Antes, la sociedad no tenía tanta información sobre la prevención de la aparición de manchas. Por ello, ahora son muchas las personas que acuden a Marta García Esteticistas en busca de alguna solución para los cambios que han observado en la pigmentación de su piel.

Estos son tres de los tratamientos especializados en manchas de pigmentación de Marta García. Unos son despigmentantes y otros consiguen reeducar el melanocito, siendo los segundos los perfectos para realizar en este momento de pre exposición solar.

TRICOMPLEX PIGM 400 MG

Este es el tratamiento idóneo para todas las pieles preocupadas por la llegada del sol y para las personas que ya presentan manchas o tendencia a su aparición. El protocolo previene y limita la aparición de manchas pigmentarias actuando sobre las tres etapas de la melanogénesis y regula la acumulación de lipofuscina.

Además, reduce la intensidad de las manchas pigmentarias existentes, unifica el tono de la piel y

aclara manchas sin despigmentar, con lo que la persona puede exponerse de manera casual al sol. También actúa como protección antioxidante para ralentizar el envejecimiento cutáneo. En esta cura se trabaja con agentes reguladores y bloqueadores de la melanina, vitaminas y agentes protectores. Se aconsejan sesiones semanales durante todo el verano

Duración: 60min/sesión

Precio: 80 euros/sesión

COSMELAN

Tratamiento diseñado para tratar las manchas cutáneas de origen melánico, unificar el tono cutáneo e incrementar la luminosidad de la piel. Este tratamiento no solo elimina las manchas, sino que también actúa de forma preventiva para que no vuelvan a aparecer. Es el protocolo más indicado para combatir el melasma, la hiperpigmentación más frecuente también denominada cloasma o máscara del embarazo.

Duración: 1hora/1ª sesión – 30min/Revisiones quincenales

Precio: 690 euros/tratamiento anual

MELANO OUT

Tratamiento para eliminar manchas de origen melánico de rostro, cuello, escote e incluso de las manos. Indicado para pieles sensibles y manchas de envejecimiento. Es eficaz en manchas que aparecen tras la exposición al sol, marcas de acné, tras cambios hormonales, embarazo o menopausia etc. Se realizan de una sola sesión al año a tres, y se puede hacer en cualquier momento del año aplicando una protección máxima y no tomando el sol directamente.

Duración: 30min/sesión

Precio: 800 euros/pack 7 sesiones

Sobre Marta García Esteticistas

Marta García fundó su propio centro de estética, Marta García Esteticistas, en Oviedo (Asturias) en 1996. Desde el inicio se hizo cargo del departamento facial y de la dirección del centro y no ha dejado de investigar, combinar tratamientos e idear sus propios protocolos.

En 1999, Jairo García se unió a esta gran aventura como encargado de los departamentos de corporal, estética del pie y masajes. El resto del equipo trabaja en el centro desde hace años y destaca por su buena cualificación, sensibilidad, comprensión y cordialidad con los clientes.

Marta García Esteticistas es ahora un referente en el sector Belleza y cuenta con varios premios y reconocimientos, como el Premio a la Excelencia en Mejor centro de Belleza y Bienestar o el Premio ADACO de Innovación y Modernización Comercial.

En Marta García Esteticistas, son especialistas en tratamientos faciales y corporales con aparatología de última generación y en depilación láser. También disponen de una amplia gama de técnicas tradicionales como el ayurveda, masajes, estética de pies y manos o curas de bienestar. Destacan por el exhaustivo examen que se realiza a cada cliente: tienen claro que la clave del éxito en cualquier tratamiento de belleza reside en un buen diagnóstico.

Conocerles

www.martagarcia.net

C/ Uría, 39. Oviedo

Seguir

Facebook: Marta García Esteticistas

Youtube: MartaGarciaE

Twitter: @MartaGarciaE

Pinterest: Marta García Esteticistas

Blogspot: El Blog de Marta García

Datos de contacto:

Elena Mañas

Globe Comunicación

93 252 82 91

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>