

## **El cuidado de la piel no tiene género, aunque sí peculiaridades**

**Adoptar una rutina de cuidado adecuada para la piel es esencial tanto para hombres como para mujeres, pero siempre teniendo en cuenta que tienen diferentes tipos de necesidades cutáneas. Expertos de Herbalife hacen un repaso por las peculiaridades de cada tipo de piel, las principales atenciones que cada una requiere, y señalan varios consejos para un correcto cuidado de la piel masculina**

El verano trae consigo días más largos y soleados, invitándonos a disfrutar del aire libre y las actividades bajo el sol. Sin embargo, esta época del año tan esperada por todos también implica un aumento en la exposición a los rayos UVA, el calor y la humedad, factores que pueden afectar negativamente a la salud de la piel tanto de hombres como de mujeres. Una rutina de cuidado adecuada es esencial para ambos géneros, pero siempre teniendo en cuenta que hombres y mujeres tienen diferentes tipos de necesidades a lo que a la piel se refiere. Expertos de Herbalife hacen un repaso por las peculiaridades de cada tipo de piel y las principales atenciones que cada una requiere.

Tradicionalmente, siempre se ha pensado que los productos para el cuidado de la piel eran solamente para las mujeres, pero esos días ya terminaron. Un régimen saludable para mantener una piel sana es tan importante en los hombres como en las mujeres. De hecho, según los datos del Panel de Hábitos Saludables de Herbalife, los hombres dedican prácticamente el mismo tiempo que las mujeres a cuidarse, ya que el 32% de estos invierte casi una hora diaria en su imagen frente al 34% de las mujeres; y el 24% dedica una hora exacta al cuidado personal frente al 25% de ellas.?

**La piel masculina es más resistente a los signos del envejecimiento**

El grosor de la piel de una persona depende de muchos factores como el sexo, edad y la zona de la piel en cuestión. Por ejemplo, la piel de los párpados es muy fina, mientras que la piel de las palmas de las manos es notablemente más gruesa.

En este sentido, la piel de un hombre es aproximadamente un 25% más gruesa que la de la mujer, debido principalmente a la influencia de la testosterona. Por ello, su piel adelgazará gradualmente con la edad, mientras que en el caso de la mujer se mantendrá estable hasta los 50, cuando comenzará a volverse más fina, especialmente después de la menopausia.

Esta diferencia también implica que los hombres tienen una mayor cantidad de elastina y colágeno que las mujeres, lo que les proporciona una mayor resistencia a los signos del envejecimiento.

**Mayor hidratación en el caso de los hombres**

Otro aspecto que diferencia a la piel de hombres y mujeres es la hidratación. El mayor grosor de la piel de los hombres implica un mayor número de glándulas de sebo que producen aceites naturales que ayudan a proteger la piel, manteniéndola más suave y tersa. En el caso de las mujeres, la producción de estas sustancias hidratantes y reparadoras disminuyen mucho antes que en el caso de los

hombres.

Pero no todo van a ser malas noticias para las féminas, ya que, si las mujeres por su naturaleza experimentan más sequedad en la piel sobre todo llegando a la menopausia, los hombres, al tener los poros más grandes, son más propensos a tener más puntos negros y blancos.

Por su parte, los hombres cuentan con su "pesadilla" particular que es el afeitado. Este proceso daña la película hidrolípica en la superficie de la piel, lo que erosiona la lubricación y su protección natural, además de provocar protuberancias, vellos encarnados y sensibilidad. Por lo que, a pesar de contar con una mayor hidratación natural, el afeitado frecuente provoca una mayor irritación.

El skincare también es para hombres

El cuidado de la piel masculina, o skincare, ha cobrado una importancia creciente en los últimos años, rompiendo el estigma de que solo las mujeres deben preocuparse por su piel. Los hombres también enfrentan desafíos cutáneos específicos, como el exceso de grasa, la irritación del afeitado y la mayor exposición a los elementos. Una rutina de cuidado de la piel adecuada no solo mejora la apariencia, sino que también contribuye a la salud general de la piel, previniendo problemas como el envejecimiento prematuro y las infecciones. Con productos y hábitos correctos, los hombres pueden mantener su piel limpia, hidratada y protegida, reflejando un bienestar integral.

Usar un limpiador facial específico. Solamente porque no se pueda ver la suciedad en la piel, no significa que no exista. Por ello es tan importante realizar una limpieza de cutis cada mañana y antes de acostarse para eliminar todos los agentes externos a los que se somete a la piel cada día: contaminación, gases de escape de los coches, humos y hasta el propio desodorante. A la hora de decidir la manera de hacerlo, una pastilla de jabón común no es la mejor opción, ya que por lo general suelen estar compuestos por detergentes y fragancias que pueden ser fuertes para la piel, alterando el equilibrio de PH, despojándola de aceites beneficiosos y causando deshidratación. Para obtener los mejores resultados, lo ideal es un buen limpiador facial para pieles normales o grasas, dependiendo de la condición de cada uno, además de buscar fórmulas que no contengan sulfatos ni parabenos, pero que sí incluyan vitaminas antioxidantes y aloe vera para una mayor hidratación.

Regenerar la piel a través de la exfoliación. La exfoliación es el proceso de remover las células de piel muerta que se encuentran sobre la superficie para exponer las células nuevas. La piel puede exfoliarse de forma natural, pero a medida que se envejece, este proceso comienza a tomar más tiempo y se necesita ayuda. Frotar la piel muerta un par de veces por semana con un exfoliante que contenga partículas ásperas ayudará a suavizar la piel y eliminar la opacidad, además de disminuir la irritación a la hora del afeitado.

After shave sin alcohol. La mayoría de los productos indicados para después del afeitado contienen alcohol, de ahí el efecto de ardor y escozor cuando se aplican sobre la piel. Estos productos no saludables pueden causar la acumulación de células muertas, lo que hace que los restos de pelo

queden atrapados en la piel, provocando vellos encarnados o irritación. ¿La solución? Usar una loción facial hidratante, que además de ser rica en antioxidantes, contenga SPF para proteger la piel de los rayos solares dañinos y así evitar el envejecimiento y la aparición de líneas finas y arrugas.

Labios y ojos para no parecer mayores. Uno de los primeros lugares donde aparecen señales de envejecimiento es alrededor de los ojos. Y desafortunadamente, es un lugar que muchos hombres tienden a descuidar. La piel alrededor de los ojos carece de glándulas sudoríparas y sebáceas, haciendo que sean muy susceptibles a la deshidratación y provocando la aparición de las incómodas líneas de expresión. ¿Cómo se puede evitar? Una pequeña porción de crema para ojos altamente hidratante aplicada mañana y noche debajo y alrededor de ellos ayudará a hidratar, proteger y mantener la piel suave.

Por su parte, los labios, a medida que se envejece, pierden colágeno y comienzan a competir con el resto del rostro. Usar bálsamos para labios, preferiblemente con SPF, aplicado frecuentemente, aporta hidratación extra eliminando la sensación de sequedad y disimulando las pequeñas líneas de expresión que puedan aparecer.

**Datos de contacto:**

Laura Hermida  
Alana Consultores / Consultora de Comunicación  
917 81 80 90

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

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>