

# Guía para mantener la piel a la altura en los viajes en avión

**Volar produce efectos negativos en la piel debido a la combinación de la altitud, la baja humedad en la cabina y la presión atmosférica. Expertos nutricionistas de Herbalife ofrecen unos consejos simples, pero esenciales, para el cuidado de la piel durante un viaje en avión**

La experiencia de volar puede ser emocionante, pero también un verdadero desafío para la piel. Ahora que ya se acerca la temporada de vacaciones, las largas horas en la cabina y los cambios de presión atmosférica son algunos de los responsables de la pérdida de hidratación y brillo de la piel. Expertos nutricionistas de Herbalife ofrecen unos consejos prácticos y efectivos para proteger y mimar la piel durante el viaje para aterrizar en el destino soñado con un rostro fresco y luminoso.

La falta de humedad en las cabinas de los aviones es un problema que tiene un impacto significativo en la piel. La humedad relativa en el interior de un avión suele ser inferior al 20%, mucho más baja que en la mayoría de los entornos terrestres. Esta sequedad extrema provoca que la piel pierda hidratación rápidamente, provocando una sensación de tirantez e incluso descamación, algo nada agradable cuando se va a disfrutar de unas merecidas vacaciones. Los expertos de Herbalife apuestan por la hidratación, los cuidados específicos y la cara lavada para proteger el cutis a 30.000 pies.

## Que no falte el neceser

Llevar un neceser con productos de belleza en el avión es fundamental para mantener una rutina de cuidado de la piel efectiva durante el viaje. Al preparar el neceser, asegúrate de incluir productos clave en tamaños aprobados por la aerolínea (según las directrices de la FTA, es de 100 mililitros por producto), como una crema hidratante, un limpiador suave, un humectante rico, un bálsamo labial hidratante y una bruma facial para refrescar la piel. También es útil llevar una crema de manos para evitar la sequedad y toallitas desmaquillantes para mantener el rostro limpio. Tener estos artículos a mano permitirá combatir la deshidratación y otros efectos adversos del ambiente de la cabina, ayudándote a llegar con una piel fresca y radiante.

## Muy importante el protector solar

No, no es una broma. Al volar se está más cerca del sol y en una atmósfera más fina, y desafortunadamente las ventanas de los aviones no son capaces de filtrar los dañinos rayos UVA. Por lo tanto, aplícate una crema con protección solar, cierra la persiana y mejor un asiento de pasillo.

## Preparar la piel con una mascarilla facial

Además de pensar qué metemos en la maleta, preparar la piel antes de un viaje en avión con una mascarilla hidratante es una estrategia muy efectiva para combatir los efectos deshidratantes del vuelo. Aplicar una mascarilla rica en ingredientes nutritivos como ácido hialurónico, aloe vera y ceramidas o arcilla de bentonita, ayuda a saturar la piel con la humedad esencial y crea una barrera protectora contra la sequedad extrema de la cabina.

Este tratamiento previo, no solo optimiza los niveles de hidratación de la piel, sino que también la calma, tonifica y fortalece, dejándola mejor equipada para enfrentar el estrés del viaje y llegar radiante a su destino.

#### Agua para una hidratación saludable

Aunque lo más fácil para enfrentar el miedo a las turbulencias son una o dos copas de vino, beber agua mantendrá el cuerpo y, por tanto, la piel hidratada durante el viaje. "Se recomienda beber un vaso de agua por cada hora que estemos en el aire", comenta Susan Bowerman, directora Sénior Mundial de Educación y Formación Nutricional y Vicepresidenta del Consejo Asesor Dietético de Herbalife.

#### Mejor sin maquillaje

Viajar con la "cara lavada" y prescindir del maquillaje es una decisión beneficiosa para mantener la salud e hidratación del cutis. Además del ya comentado ambiente de baja humedad en la cabina, el maquillaje puede obstruir los poros y evitar que la piel respire adecuadamente, agravando la sequedad y la irritación. Además, viajar sin maquillaje permite que la piel absorba mejor los productos hidratantes que se apliquen durante el vuelo, como brumas faciales o cremas humectantes.

Si a pesar de todo esto, somos de las que se resisten a no llevar maquillaje, al menos hay que hacer algunas concesiones, como evitar cualquier base o polvo que contribuyen a que la piel se reseque. En su lugar, un poco de rímel y brillo de labios ayudarán a vernos mejor.

#### El cuidado de la piel no termina al aterrizar

A pesar de que cuando aterrizamos solo se piensa en disfrutar de las vacaciones, hay que seguir prestando atención a la piel. Al llegar al destino final es recomendable limpiarla con un limpiador facial suave o un exfoliante para eliminar las células secas y el exceso de grasa que puedan haber aparecido durante el vuelo.

Además, para que la piel vuelva a estar óptima y radiante para divertirse y aprovechar el tiempo de ocio y relax, es necesario hidratarse de pies a cabeza una vez estemos en alojamiento elegido.

#### La alimentación, otra gran aliada para la piel

Mantener una alimentación rica en agua ayuda a la piel a mantener su hidratación durante el vuelo. Aria Novitasari, nutricionista, Miembro del Consejo Asesor de Dietética y del Consejo Asesor de Nutrición Externa de Herbalife recomienda consumir alimentos como frutas y verduras frescas (sandía, naranja o pepino), con más del 80% de agua, para mantener el cuerpo y la piel hidratados desde el interior. Yogures y pepinillos, que contienen un 90% de agua, son otras de las opciones saludables para mantener una piel radiante.

Por otra parte, los batidos son una excelente forma de mejorar la ingesta de líquidos de una manera refrescante, sabrosa y nutritiva. "Producto versátil donde los haya, admite cualquier tipo de combinación, mezclar diferentes ingredientes en función de los gustos del consumidor, e incluso añadirle polvo de proteína", comenta Aria.

**Datos de contacto:**

Laura Hermida Ballesteros

Alana Consultores

917818090

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>