

La doctora Andrea Marroquín explica cómo hay que cuidarse la piel ante el verano

Una buena limpieza diario, hidratación, protección y vida saludable, claves para tener piel radiante

Las altas temperaturas ya han hecho su aparición y todo parece indicar que se van a quedar. Es por ello que la piel, especialmente la del rostro, va a estar expuesta constantemente al sol que, siendo una gran fuente de vitamina D, su exposición continuada a él puede traer consecuencias negativas a nivel salud y también estético. La doctora Andrea Marroquín, experta en medicina estética, aporta las claves para entender cómo hay que cuidarse.

En primer lugar, habría que definir qué es una piel del rostro en perfecto estado. “Una piel en perfecto estado la podemos definir como una piel que cumple adecuadamente con todas sus funciones, las cuales son: actuar como barrera de defensa frente a agresiones medioambientales y del entorno, como La Luz ultravioleta. Es también una barrera inmunológica frente a infecciones. La piel además, se encarga de regular la temperatura del cuerpo, nos proporciona el sentido del tacto y actúa también como reserva energética y además es el lugar donde se produce la vitamina D”, explica la experta.

Las características de la piel varían de una etapa de la vida a otra, pero además del envejecimiento cronológico, “lo que más influye en los cambios en la piel son los factores a los que la exponemos, como los rayos de sol, la contaminación, el tabaco etc.”, recuerda la doctora Marroquín.

En términos generales se puede decir que una piel a los 20 años suele ser una piel firme, con alto contenido de colágeno y elastina que solamente hay que protegerla de la exposición solar.

A los 30 años la producción de colágeno y elástica empieza a disminuir y la renovación celular es más lenta. Esto se traduce en una piel que pierde brillo y empiezan a aparecer las primeras arrugas.

A los 40 años la piel está aún mas disminuida en la producción de colágeno y elastina con lo cual se va haciendo más fina y con pérdida de elasticidad. Además está piel más deshidratada y, por lo tanto, más sensible.

A los 50 años la piel va perdiendo su función como barrera protectora, la regulación de la temperatura es menos eficiente y disminuye la producción de vitamina D. La degeneración del colágeno y elastina denotan sequedad cutánea, líneas de expresión, arrugas y surcos profundos.

A partir de los 60 años la piel se vuelve más fina aún, debido a una reducción constante del colágeno, de la elástica y del ácido hialurónico. Las células se renuevan más lentamente, disminuye su actividad metabólica y la capacidad de cicatrización se deteriora. Se ve afectada también la respuesta

inmunitaria y el pH, favoreciendo la dermatitis e infecciones. Cabe destacar también que algunos tipos de cáncer de piel son más frecuentes con la edad.

Flacidez, deshidratación, descolgamiento, surcos nasogenianos, etc.

La doctora Marroquín desea poder diferenciar estos conceptos: “Podemos decir que flacidez y descolgamiento son prácticamente lo mismo: La disminución del colágeno y la elastina lleva a la flacidez, la piel empieza a colgar a medida que pierde ese soporte”, sostiene.

La deshidratación es una condición en que la piel pierde su función barrera. Tiene una falta de lípidos epidérmicos que hacen que se pierda agua. Esa falta de agua se debe a que la piel no es capaz de retenerla. Esto se traduce en una piel tirante, con picor y apagada.

Los surcos nasogenianos son esas arrugas profundas que se forman entre el ala nasal y la comisura de los labios, se debe a la flacidez que presenta el tejido en el tercio medio de la cara.

Cuidados diarios al alcance de cualquiera para poder lucir estupendamente

Es importante establecer una adecuada rutina de belleza. Hay pasos simples que están al alcance de todos.

Lo primero es la limpieza. Es fundamental para tener una piel radiante. Es el paso más importante de todos. La limpieza elimina la suciedad, las impurezas que acumulamos a lo largo del día. Elimina los microorganismos dañinos y ayuda a preservar la función barrera de la piel.

La piel necesita también hidratación, no solo porque la hace lucir mejor estéticamente, sino también porque ayuda a la piel a preservar su función mecánica y su proceso de renovación celular. En definitiva una piel hidratada es una piel sana que mantiene su elasticidad y flexibilidad.

Otro paso crucial es la protección solar. El fotoprotector es el mejor antienviejamiento que existe. Protege de la radiación solar y, por tanto, del efecto dañino que tienen los rayos UV en la piel que se traduce en pérdida de elasticidad, arrugas, líneas de expresión y manchas. Pero sobre todo disminuyen el riesgo de padecer un cáncer de piel.

Alimentos que favorecen este tipo de cuidados

Como es bien sabido una alimentación saludable es fundamental para el bienestar general y por tanto lo es también para la piel. Es necesario que sea balanceada, rica en frutas y verduras, con limitación de la ingesta de azúcares y grasas saturadas. Este tipo de alimentación rica en antioxidantes y minerales, reduce la inflamación y el daño de los radicales libres, manteniendo así la integridad de la piel. Los alimentos que ayudan a mantener una piel sana son frutas y verduras ricas en vitamina C (cítricos) vitamina E (espinaca, aguacate), betacaroteno (zanahoria, boniato) y licopeno (tomate). Los frutos secos son ricos en vitamina E, zinc, selenio y ácidos grasos esenciales. Algunos pescados como el salmón y la caballa son ricos en omega 3.

Hay que evitar el consumo excesivo de azúcar, pues cada vez se tiene más evidencia científica que constata que contribuye a la inflamación y el envejecimiento prematuro de la piel.

Complejos vitamínicos

De momento no existe ningún estudio científico que demuestre que los suplementos vitamínicos sean buenos, pero tampoco malos para una persona sana. Hay varios estudios que han intentado demostrar que ciertas vitaminas y antioxidantes puedan aportar beneficios para la piel, como el colágeno, pero no hay suficiente evidencia concluyente.

Por tanto lo ideal es que la dieta aporte las vitaminas necesarias.

Una vez que uno se cuida desde dentro, ¿cómo hacerlo desde fuera?. Hablar de hábitos de limpieza, así como tratamientos de belleza y estética.

La limpieza es un hábito que hay que tener desde temprana edad, antes de los 20 años. Es importante una adecuada limpieza por la mañana y sobre todo por la noche, diariamente. Seguidamente se aplica la hidratación y/o principios activos necesarios para mejorar la textura y la calidad de la piel, que mejoran la elasticidad y la flexibilidad de la misma. Y, por último, pero no menos importante, la protección solar.

Para cuidar la piel hay, además, tratamientos de belleza que van más allá de la rutina de belleza habitual en casa. En centros de medicina estética se pueden realizar tratamientos con cierta frecuencia como pueden ser la higiene facial, la dermoabrasión o la radiofrecuencia.

Hay que mencionar también que actualmente existen múltiples tratamientos de medicina estética enfocados en mejorar la calidad de la piel que actúan en profundidad. Entre ellos puede destacarse la mesoterapia con vitaminas, con ácido hialurónico, el plasma rico en plaquetas. Está también con la micropunción, los peeling químicos y los tratamientos con láser fraccionado. Todos ellos enfocados en estimular la producción de colágeno y elastina para mantener una piel firme, luminosa y radiante. Según el estado de la piel y las necesidades que tenga, estos tratamientos pueden realizarse entre cada mes y cada seis meses.

La doctora Andrea Marroquín es médico especialista en Medicina Estética y Antiaging en Madrid. Experta en medicina estética facial y corporal.

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR

www.madandcor.com

675943952

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

Categorías: [Nacional](#) [Moda](#) [Medicina alternativa](#) [Hogar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>