

Los limpiadores y los exfoliantes son los cosméticos que se deben aplicar después del gimnasio según las expertas en cosmética

Las cosmetólogas de Byoode y Perricone y la directora dermocosmética de Boutijour descubren cuál es la rutina de belleza ideal después de hacer deporte

El ejercicio es indudablemente beneficioso, siendo un remedio efectivo para situaciones de estrés, tensiones musculares y más. Sin embargo, también conlleva ciertos riesgos para la piel, que se pueden contrarrestar con una rutina de cuidado adecuada después del gimnasio. Factores como el sudor, la exposición al sol (en actividades al aire libre) y la actividad física en sí misma son los principales que afectan la salud de la piel, según Lara González, cosmetóloga y directora técnica de Byoode. A continuación, se detalla cómo estos factores pueden impactar negativamente la piel y qué productos son los más adecuados para mitigarlos.

Sudor y acné

El sudor es un factor que puede obstruir los poros y provocar imperfecciones, como explica Raquel González, cosmetóloga y directora técnica de Perricone MD. Por lo tanto, es crucial realizar una limpieza adecuada tras el ejercicio y exfoliar la piel periódicamente para evitar la congestión de los poros y la aparición de acné. Además, el sudor puede afectar negativamente a las personas con piel hipersensibilizada, debilitando la función barrera de la piel y provocando irritaciones, según Patricia Garín, directora dermocosmética de Rosalique.

Productos recomendados:

Super Green Poem de Byoode: Gel limpiador en espuma suave con saponinas vegetales que mantiene el equilibrio de la piel. Precio: 29 € en [Byoode.com](https://www.byoode.com).

Daily Brightening & Exfoliating Peel de Perricone MD: Sérum con efecto peeling que renueva la piel y aumenta su luminosidad. Precio: 82 € en [Perriconemd.es](https://www.perriconemd.es).

Envejecimiento de la piel

El deporte también puede influir en el envejecimiento de la piel, debido a la producción de radicales libres, principales agentes de este proceso, como señala Marta Agustí, directora dermocosmética de Omorvicza. No obstante, sus efectos pueden mitigarse con productos antioxidantes y una dieta regeneradora. Productos con vitamina C, retinol, y minerales como el cobre cosmético son recomendables para combatir estos radicales libres, según Estefanía Nieto, directora dermocosmética de Medik8.

Productos recomendados:

Skin Ultimate de Advanced Nutrition Programme: Tratamiento de 28 días con cápsulas especializadas que protegen la piel desde el interior. Precio: 91 € en Purenichelab.com.

Intelligent Retinol 3TR de Medik8: Suero de noche formulado con vitamina A para mejorar la textura y el tono de la piel. Precio: 51 € en Medik8.es.

Daily Vitamin C de Omorovicza: Suero antioxidante con vitamina C, niacinamida y ácido hialurónico para una hidratación profunda. Precio: 120 € en Purenichelab.com.

Exposición al sol

El sol es uno de los principales causantes del envejecimiento cutáneo y puede generar radicales libres y procesos inflamatorios que, además, podrían desencadenar patologías graves, según Patricia Garín, directora dermocosmética de Rosalique. En deportes al aire libre, es crucial reaplicar el protector solar regularmente, ya que el sudor puede debilitar su efectividad.

Producto recomendado:

Rosalique Anti-Redness Miracle Formula 3 in 1: Crema con SPF50 que neutraliza las rojeces y se adapta al tono natural de la piel. Precio: 34,95 € en Purenichelab.com.

Mawanga CC Cream es una emulsión correctora del color, disponible en tono claro y oscuro, que aporta cobertura ligera y natural, luminosidad, hidratación intensiva y unifica el tono. Su fórmula incorpora protección solar 35 de amplio espectro y alto rendimiento, y está compuesta por filtros físicos y libre de filtros químicos. También cuenta con activos antiedad, reafirmantes, antioxidantes, reparadores y regeneradores. Disponible por 19,95 € en Aoklabs.com.

Datos de contacto:

Patricia Alonso

Marketing

936971730

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

Categorías: [Nacional](#) [Madrid](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>