

# Lourdes Moreno: consejos esenciales para cuidar la piel tras un día de sol y playa

## Conocer los consejos y precauciones esenciales de Lourdes Moreno después de ir a la playa

Cuando las personas piensan en la época veraniega, lo hacen pensando en días soleados, relajación junto a la piscina y momentos inolvidables bajo el sol. Sin embargo, también es una época en la que la piel se enfrenta a los intensos rayos UVA y hay que tomar las precauciones necesarias para que la radiación ultravioleta no la dañe.

El sol es uno de los factores más peligrosos de la temporada estival, por eso, el uso de una buena protección solar en abundancia resulta fundamental y más aún en estas fechas, con avisos constantes de radiación ultravioleta por parte de las autoridades. Además de esto, una exposición prolongada al sol debe ir de la mano de un cuidado especial sobre la piel para mantenerla saludable y luminosa durante todo el año.

Lourdes Moreno, fundadora de LaLuz by Lourdes Moreno, asegura que "tomar el sol solo puede ser con responsabilidad y siempre que estemos bien protegidos. Cada año, hay personas a quienes les quitan lesiones solares precancerígenas por tomarlo de forma irresponsable en el pasado". Por esta razón, es bueno combinar la protección solar tanto oral como física y "esto debe formar parte del día a día de cualquier persona, sin importar el momento del año", concluye.

Resulta fundamental mantener la piel bien cuidada e hidratada tras haberla expuesto durante horas y días al sol y, aunque se haya oído infinidad de consejos, a continuación, aquí dejan algunos de los más importantes que todas las personas deben tener en cuenta:

**No utilizar agentes abrasivos o exfoliantes:** tras tomar el sol, la piel está en un estado más vulnerable del habitual. Evitar productos con activos exfoliantes es crucial para no irritarla más todavía. Hay que optar por cuidados suaves que no comprometan la barrera cutánea, permitiendo que la piel se recupere de manera natural.

**Aplicar sérums hidratantes:** los sérums aumentan la hidratación y promueven la regeneración de la piel. Es necesario buscar fórmulas con ingredientes como el ácido hialurónico o la niacinamida que aporten un extra de nutrición y reparen los daños causados por los rayos solares.

**Utilizar productos que hidraten, reparen y calmen la barrera cutánea de la piel después de la exposición.**

**Seguir aplicando protección solar:** la protección solar aplicada de manera continua es esencial para preservar la salud de la piel. Incluso después de la exposición, es importante seguir usando protector solar para proteger la piel de los daños acumulativos y prevenir el envejecimiento.

**Limpiar de manera continua la piel:** una buena limpieza es esencial, pero debe ser suave. Utilizar jabones delicados o leches limpiadoras para evitar una sequedad excesiva. El objetivo es preservar la plenitud de la piel, eliminando las impurezas sin despojarla de su hidratación natural.

Es importante cuidar y proteger la piel en cada etapa. Hay que recordar que "el cuidado de la piel no termina cuando dejas de recibir rayos solares, es un proceso continuo. Una piel más expuesta tiende a deshidratarse con mayor facilidad, lo que puede llevar a una pérdida de elasticidad, envejecimiento prematuro y la aparición de manchas. Por eso, es fundamental el cuidado post sol para proporcionar una hidratación intensiva y una reparación efectiva, ayudando a mantener una piel suave, saludable y luminosa", asegura Lourdes Moreno.

Tener en cuenta estos consejos en la rutina post sol ayudará a mantener una piel sana durante todo el año. La clave está en la constancia y en la elección de unos productos adecuados para cada necesidad.

**Datos de contacto:**

Mariana Cano  
3AW  
657985404

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

Categorías: [Nacional](#) [Madrid](#) [Cataluña](#) [Andalucía](#) [Valencia](#) [Galicia](#) [Consumo](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>