

Cuida tu piel. Antes, durante y después del sol

La Dra. Natalia Ribé, especialista en Medicina Estética nos explica los consejos a seguir para mantener una piel cuidada, sana y bronceada durante el verano

El sol es imprescindible para la vida y tiene efectos muy positivos sobre el organismo. Sin embargo, una exposición excesiva sin la protección adecuada puede ocasionar daños en nuestra piel (fotoenvejecimiento, léntigos solares, inflamaciones, eritemas...). La Dra. Natalia Ribé, especialista en Medicina Estética y Directora del Institut Dra. Natalia Ribé recoge los principales consejos a tener en cuenta tanto antes de la exposición solar, durante la exposición y después del sol.

Antes de la exposición

- Un mes antes de la exposición al sol, la Dra. Natalia Ribé recomienda realizar peelings para exfoliar las capas más superficiales de la piel y así conseguir un tono más uniforme y facilitar la penetración de las cremas.
- También recomienda tratamientos médico-estéticos previos (en el caso que sea necesario) que ayuden a preparar la piel. Por ejemplo: tratamientos oxigenantes, tratamientos de revitalización facial o tratamientos de bioestimulación.
- Unos 15 días antes de la exposición la doctora Ribé aconseja tomar nutricosméticos y aceleradores de bronceado (parches, cremas, cápsulas orales) que van a ayudar a prolongar, activar y acelerar el tono moreno de la piel gracias a sus componentes naturales. Sus principios activos ayudarán también a reforzar las defensas de la piel frente a los efectos nocivos del sol.

Durante la exposición solar

- Para la Dra. Natalia Ribé es imprescindible usar siempre factor de protección solar antes de cualquier tipo de exposición al sol, no sólo cuando se va a la playa sino también cuando, por ejemplo, se da un paseo, se está en una terraza...
- La aplicación debe hacerse sobre la piel seca 30 minutos antes de la exposición solar, reaplicarse cada 2 horas, aplicando una generosa cantidad. Además es esencial que la crema protectora sea resistente al agua.

- No es recomendable ir a tomar el sol en las horas más peligrosas. La Dra. Ribé aconseja intentar tomar el sol antes de las 11 y después de las 18 horas y no estar más de dos horas seguidas.
- La doctora aconseja aplicar cremas de hidratación de forma regular que mantengan nuestra piel hidratada durante la exposición al sol.
- También recomienda utilizar un gorro y beber mucho líquido.
- Tomar antioxidantes orales es muy beneficioso ya que van a actuar frente los radicales libres y van a protegernos de los efectos nocivos del sol.

Después de la exposición solar

- En primer lugar la Dr. Natalia Ribé recomienda hidratar la piel después del sol para conseguir una piel saludable y mantener el bronceado durante más tiempo. “Se debe escoger distintos productos específicos para la cara y para el cuerpo” nos aclara la doctora.
- Por otro lado ¡no hay que abandonar el fotoprotector! Sobre todo aplicarlo siempre en las manos y en el escote, zonas que casi siempre están expuestas a los rayos ultravioletados del sol y son más susceptibles a la aparición de manchas.
- La Dra. Natalia Ribé aconseja seguir una buena dieta rica en agua, frutas y verduras que ayudará a tener una piel más saludable y adquirir y mantener un mejor bronceado. (qué tipo de frutas y verduras ayudan a prolongar el bronceado)
- La toma de antioxidantes orales ayudará a neutralizar los radicales libres después de la exposición solar.
- Por último, la doctora recomienda la aplicación de cosméticos específicos para hidratar y regenerar la piel, como su nueva gama de cosmética INR basada en células madre, en la que se puede encontrar: *el INR Vitamin C Serum* (serum con vitamina C que ayuda a prevenir y blanquear las manchas); *el INR Stem Hialuronic Serum* (serum con ácido hialurónico que hidrata la piel reseca); *el INR Stem Regenerative Night Cream* (crema antioxidante, reparadora y regeneradora); *INR Stem Protective Day Cream* (crema hidratante antiaging); *INR Stem Energizer Eyes Contour Serum* (serum efecto flash para el contorno de ojos).
- Si fuera necesario también sería aconsejable realizar al acabar el verano algún tratamiento de medicina estética que ayude a recuperar y regenerar la piel en las capas más profundas, como por ejemplo el protocolo de revitalización total con aminoácidos de la Dra. Natalia Ribé.

Con estos consejos de la Dra. Natalia Ribé, podrás conseguir mantener una piel saludable y bonita a la vez que mantienes el bronceado.

Para más información:
SOGUES COMUNICACIÓN
T.93.368.24.81
prensa@sogues.com
www.sogues.com
