

Un moreno saludable está de moda

La piel muy bronceada ya no se lleva. Llega la moda de los EUA de pieles saludables y cuidadas sin excesos de bronceado La Dra. Natalia Ribé, especialista en Medicina Estética nos explica cómo conseguir un moreno saludable este verano sea cual sea tu fototipo de piel

Las pieles muy bronceadas cada vez están menos de moda. Aportan una apariencia envejecida de la piel, la posible aparición de manchas y léntigos solares, eritemas, inflamaciones, etc. En EUA ya hace años que las pieles bronceadas en exceso no están de moda y esta tendencia empieza a llegar a España. *“Cada vez más se busca un bronceado saludable que nos aporte un tono bonito pero manteniendo una piel protegida y bien hidratada, que evite la aparición de arrugas y manchas no deseadas”* nos explica la Dra. Natalia Ribé, experta en Medicina Estética y Directora del Institut Dra. Natalia Ribé, *“aunque el sol es imprescindible para la vida y tiene efectos muy positivos sobre el organismo si no tenemos precaución a la hora de exponernos a los rayos solares puede ocasionar daños en nuestra piel, llegando incluso a patologías más graves como el cáncer de piel”*.

La Dra. Natalia Ribé, como experta en los cuidados de la piel recoge los principales consejos a tener en cuenta tanto antes de la exposición solar, durante la exposición y después del sol, para conseguir una piel bronceada y sana al mismo tiempo.

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 Natalia 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. Natalia 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.
- 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 Hyaluronic 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.

Cuidados según el fototipo de piel

Cada uno disponemos de un fototipo, en función de las características de nuestra piel. Según el fototipo será necesario extremar las precauciones bajo el sol. La Dra. Natalia Ribé, como experta en el cuidado de la piel nos explica los detalles de cada tipo de fototipo:

- *Fototipo I*: se trata de las pieles blancas con ojos claros o cabellos pelirrojos. Son pieles que se queman, no se broncean, con lo que la Dra. Natalia Ribé recomienda un factor de protección total y el uso de complementos como sombreros, pareos, que ayuden a combatir el sol. El uso de sombrilla es muy recomendado.

- *Fototipo II y III*: es el tipo de piel más habitual del mediterráneo, la piel blanca y el cabello castaño. Puede broncearse pero debemos ir con cuidado ya que también puede quemarse. En estos casos, la doctora recomienda seguir los consejos explicados, utilizando factor de protección y evitando ir a la playa en las horas de más sol.

- *Fototipo IV*: son las pieles más morenas. Aunque raramente se queman, la Dra. Natalia Ribé alerta de la importancia de protegerlas igualmente ya que también pueden sufrir los efectos nocivos del sol como la sequedad, las arrugas, la deshidratación...

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