

## ¿Cómo proteger la piel del frío?

noviembre 9, 2010

La piel es el órgano más extenso que tenemos en nuestro cuerpo: una capa cuyo grosor oscila entre los 0,1 milímetros de los párpados y los 4 milímetros de los talones y que, en conjunto, suma una media de 1,6 metros cuadrados que nos envuelve y nos resguarda del exterior.

La piel nos aísla y nos protege del medio que nos rodea, favorece la regulación de la temperatura corporal, la excreción de sustancias y hace posible la percepción sensorial. Si el ser humano se compone en su mayor parte de agua, la piel requiere dos tercios de esa cantidad. Por eso, al igual que hacemos en verano, es imprescindible que durante el resto del año no nos olvidemos de mantenerla correctamente hidratada.

Por su función de barrera protectora, nuestra piel está expuesta a agresiones constantes y cambiantes. **En invierno, el viento frío de la calle y el calor seco de las calefacciones pueden hacer que nuestra dermis pierda agua**, sobre todo cuando se repite a menudo el paso brusco entre esos dos estadios. Las zonas más expuestas - cara, manos y labios- son las primeras en acusar los problemas, pero el resto del cuerpo también es sensible a los efectos de la deshidratación, y a otras agresiones químicas como el tabaco o los cosméticos no adecuados a nuestra piel.

### **Factores ambientales**

Para frenar el deterioro de nuestra piel en invierno debemos evitar los lugares con calefacción demasiado alta, ya que lo ideal para que nuestra piel no pierda agua es mantenerla alrededor de los 20 grados centígrados.

**También el viento y el frío son los causantes de una de las patologías dermatológicas más comunes en esta época del año: la piel seca o xerosis invernal.** La hidratación y la elasticidad de la piel se reducen y ésta presenta un aspecto descamativo, con estrías, grietas y durezas. Para combatir estos efectos indeseados es imprescindible que cada día protejamos nuestro cuerpo con una crema hidratante, tarea que no requiere mucha dedicación ni esfuerzo, pero sí constancia y productos adecuados. Por eso la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp) recomienda recurrir siempre al consejo de un farmacéutico, y vigilar esas partes más propensas a la deshidratación como son manos, codos y pies, que tienen una tendencia natural a researse.

### **Cómo aplicar las cremas**

“Las cremas hidratantes **se tienen que aplicar con movimientos básicos de masaje**, que además de ayudar a la absorción combaten el estrés, relajan los músculos y estimulan el sistema linfático”, matiza el director general de anefp, Rafael García Gutiérrez. El masaje debe ser constante y uniforme, vigoroso en la musculatura y más

suave en las zonas óseas. El cuello y la espalda, con frecuencia descuidados, también deben atenderse. El mejor momento para hidratarse es después del baño, cuando la piel aún está húmeda y su capacidad de penetración es mayor. **El efecto máximo de una crema se produce a los 30 minutos de su aplicación y dura varias horas**, pero no se acumula, por eso es importante repetir el ritual cada jornada.

Para adquirir el tipo de crema hidratante más adecuado, anefp recomienda tener en cuenta unas pautas básicas. Por ejemplo, aquéllas con urea o ácido hialurónico facilitan la retención de humedad en la piel. **Las que contienen aloe vera ayudan a aliviar las irritaciones, regenerar y cicatrizar**, mientras que las cremas que presentan **extractos de aceite de oliva son adecuadas para devolver la flexibilidad a una piel seca**.

En definitiva, como recuerda García Gutiérrez, la hidratación “es el pilar básico para tener una piel sana en invierno”. Si además la limpiamos a diario y la exfoliamos con regularidad, pues la ropa entorpece el proceso de eliminación de las células muertas, favoreceremos su regeneración. De esta forma nuestra piel estará hidratada y sana por dentro y lucirá atractiva y saludable por fuera.

La Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp) trabaja para mejorar la salud y la calidad de vida de los ciudadanos y para promover el autocuidado responsable de la salud como instrumento idóneo para hacer frente a los problemas de salud leves y transitorios. Esta asociación, creada en 1978, agrupa a las compañías farmacéuticas que fabrican y comercializan medicamentos sin receta, así como un gran número de empresas del sector de la fitoterapia, la homeopatía, la cosmética y los complementos alimenticios.

*Fuente: La Razón (España)*