

¿CÓMO CUIDAR la piel EN INVIERNO?

PROTEGERLA ES
FUNDAMENTAL PARA
EVITAR SU DETERIORO
Y DAÑO IRREVERSIBLE

Factores CONDICIONANTES

CALEFACCIÓN

*Provoca evaporación del
agua que contiene la piel
al disminuir la humedad
del ambiente*

CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA

*Contraen y dilatan los
capilares bruscamente
provocando la ruptura
de algunos*



Mantener piel hidratada con cremas que contengan urea, ácido láctico y siliconas o ceramidas para manos



Ducharse con agua tibia y evitar:
· *Hacerlo más de una vez al día*
· *Utilizar exfoliantes o esponjas*



Usar prendas de abrigo
(Personas con dermatitis atópica deben vestir sólo ropa de algodón)
Evitar cambios bruscos de temperatura

Cuidados



Utilizar lentes de sol, protección solar diariamente (FPS de 30 o más) e hidratar labios



Evitar consumir tabaco y alcohol



Usar jabones syndet



Beber 1,5 a 2 litros de agua por día y aumentar el consumo de vitamina C y antioxidantes

Tratamientos

IDEALES EN ESTA ÉPOCA



1

*Algunos más agresivos,
para acné y otras dermatosis
Favorece cicatrización por
menor exposición al sol*

2

*Estéticos, como
tecnologías de láser, luz
pulsada, peeling y otros*

HAY DERMATOSIS QUE
EMPEORAN EN INVIERNO Y
PRECISAN DE CONSULTA
AL DERMATÓLOGO
PARA QUE SE INDIQUEN
CUIDADOS ESPECÍFICOS