

tips de belleza

CUIDA TU PIEL CON ESTOS SENCILLOS TRUCOS

UNA OBRA DE
JABONES ARTESANALES



Si a veces olvidas la importancia de cuidar tu piel a diario, aquí te contamos algunos trucos para hacerlo correctamente.

A lo mejor no piensas en ella de ese modo, pero **la piel también es un órgano, en concreto, el más grande de tu cuerpo**. Además, es el único que está en contacto directo con el exterior continuamente. Nos protege del ambiente externo, del aire, de los cambios climatológicos, de los microorganismos y es impermeable, de manera que no deja que nada entre al interior, ni que nada salga. Es por eso, que es esencial que cuidemos nuestra piel.

La piel es un órgano muy importante para nuestra salud y bienestar, pero en muchas ocasiones no la cuidamos con el cariño que se merece.

Para que no te olvides de su importancia, vamos a darte unos consejos para que aprendas a cuidar tu piel: la facial y la corporal.

LIMPIEZA DIARIA

Sin una limpieza adecuada, los poros pueden obstruirse y los productos cosméticos que apliquemos no podrán actuar adecuadamente, por lo que no resultarán eficaces.

Es muy importante retirar a diario los restos de sebo, suciedad, polución, productos aplicados y los propios productos de deshecho de la piel.

En la piel del rostro te recomendamos que realices la limpieza dos veces al día, mañana y noche. Utiliza productos adecuados a tu tipo de piel (seca, normal, mixta o grasa) y a sus necesidades.

En cuanto a la limpieza corporal con una vez al día suele ser suficiente, pues no está tan expuesta al medio. Los productos de limpieza corporal deben ser suaves, mejor tipo [syndet](#) y con un [pH](#) adecuado que no modifique el de la piel sana.

HIDRATACIÓN DIARIA

Para que la piel esté sana y pueda realizar todas sus funciones es imprescindible que esté correctamente hidratada.

Utiliza sérums y cremas adecuadas a las características de tu piel dos veces al día, que cubran sus necesidades tanto de agua como de lípidos. A la hora de aplicarlas lo ideal sería hacerlo al tiempo que realizamos un pequeño masaje con ambas manos.

No todas las zonas de tu piel tienen las mismas características y por eso los productos deben adaptarse a la zona. Así, la piel del cuerpo es generalmente más seca que la de la cara, la piel de la zona del contorno de ojos o la de los labios son muchísimo más finas y delicadas que la del resto del rostro, etc.

CONTORNO DE OJOS

Es una zona con una piel mucho más sensible, fina y delicada, así que necesita cuidados con productos específicos. Debes aplicarlos dos veces al día, a suaves toques con los dedos por encima del hueso orbital.

LABIOS Y NARIZ

Los labios son una de las zonas más olvidadas del rostro y sólo nos acordamos de ellos [cuando se agrietan](#) y nos molestan.

Dentro de la rutina diaria debes incluir la hidratación de los labios con un producto balsámico y reparador. En invierno, cuando hace frío, o si tienes resfriado, aplica el bálsamo también en la zona nasal para prevenir irritaciones.

PIES, CODOS, RODILLAS, ETC

Al ser las zonas con la piel más gruesa tienden a la sequedad extrema, por esos **debemos hidratarlas con más frecuencia con productos ricos en activos hidratantes y nutritivos.**

TE RECOMENDAMOS



SEBAMED EMULSIÓN SIN JABÓN + SEBAMED CHAMPÚ ULTRASUAVE + SEBAMED LOCIÓN ENRIQUECIDA + SEBAMED DE ROLL-ON FRESH

PROTECCIÓN SOLAR

Debe emplearse a diario, en verano y en invierno, no sólo cuando vayas a la playa. Utiliza un producto con un índice de protección alto y una textura que te resulte cómoda y se adapte a tu ritmo de vida, para que no te resulte difícil incorporarlo a tu rutina diaria y aplicarlo regularmente.

El sol afecta a tu piel continuamente y puede provocar manchas, quemaduras, envejecimiento prematuro. Además, aumenta el riesgo de sufrir cáncer en la piel, así que **saltarte este paso no es una opción: está en juego tu salud**

CUIDADOS SEMANALES

Como complemento a los cuidados de la rutina diaria, debemos realizar una rutina semanal que incluya:

EXFOLIACIÓN

La frecuencia de uso de un exfoliante depende del tipo de piel. Para pieles secas puede ser suficiente con una vez a la semana o cada dos semanas, pero en las pieles más grasas resulta adecuado aumentar la frecuencia a dos veces por semana.

La exfoliación es necesaria para ayudar a la piel a renovarse al eliminar las células muertas de la epidermis.

MASCARILLAS

Las mascarillas se deben usar una o dos veces a la semana, preferiblemente tras la exfoliación. Con ellas aportas a tu piel un cuidado intensivo de acción profunda según tus necesidades o preocupaciones.

Pueden ser limpiadoras, hidratantes, reafirmantes, exfoliantes, iluminadoras, despigmentantes, calmantes, etc.

ALIMENTACIÓN Y OTROS HÁBITOS SALUDABLES

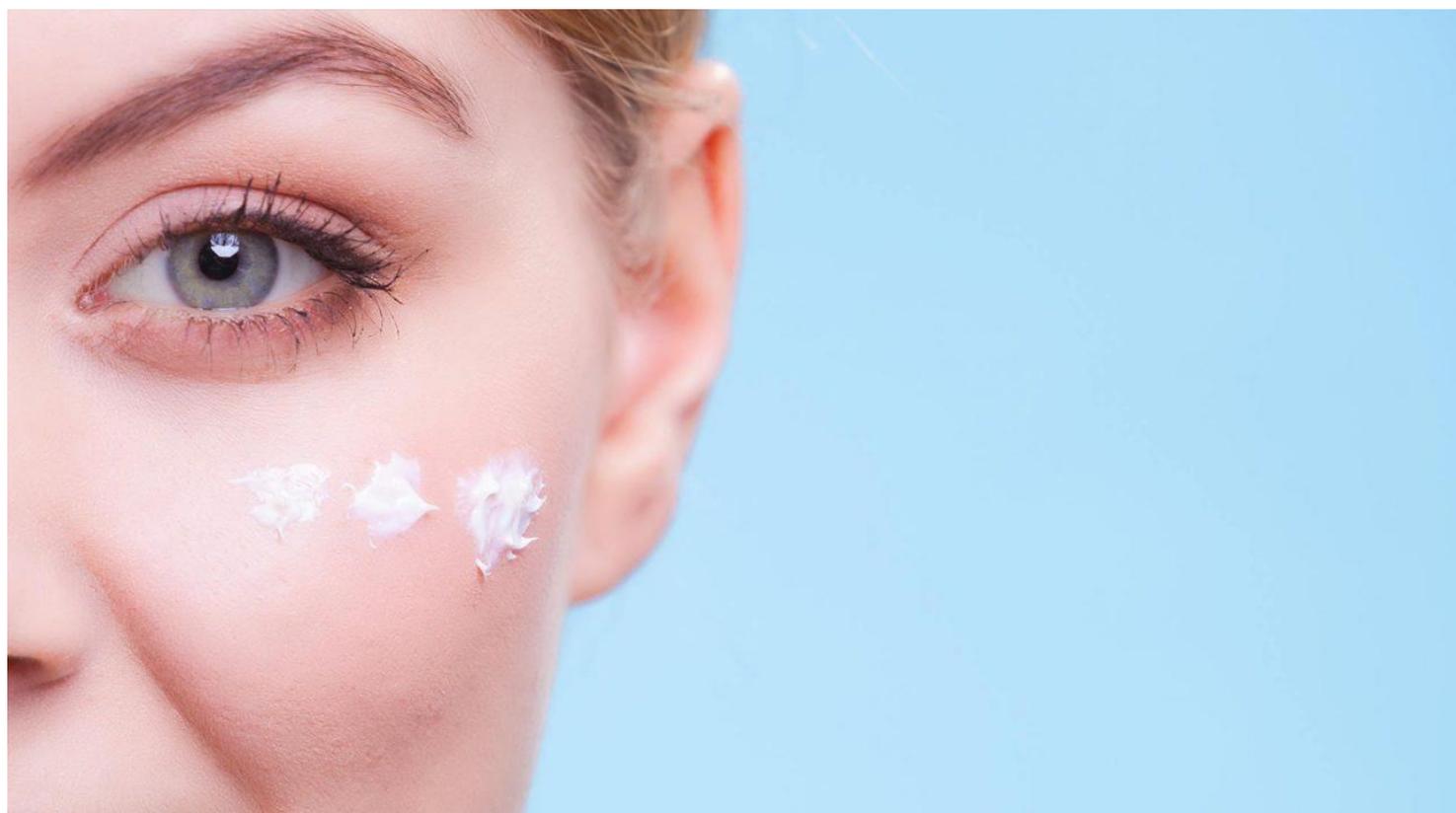
Beber suficiente agua y llevar una alimentación saludable, rica en frutas y verduras que te aporten adecuadas cantidades de vitaminas y antioxidantes, **hará que tu piel se vea mucho más hidratada y luminosa**.

También influyen en el aspecto de tu piel, empeorándola en este caso, ciertos hábitos tóxicos como el consumo de **alcohol o el tabaco**.

Nuestro cuerpo está preparado para realizar ciertas acciones durante el descanso nocturno, la regeneración de la piel es una de ellas. Por eso, **dormir suficiente**, además de proporcionarte un aspecto más descansado, también hará que tu piel se vea más radiante y bonita.

¡Siguiendo estos consejos y trucos conseguirás una piel sana y resplandeciente!

CUIDA LA PIEL SENSIBLE CON ESTOS SENCILLOS TRUCOS



Si notas con cierta frecuencia irritación, picor, rojeces, quemazón o erupciones en tu piel, es muy probable que tengas piel sensible. ¡Descubrelo!

Se llama piel sensible, reactiva o intolerante a aquella **piel que reacciona de manera exagerada** cuando se expone a estímulos que no afectarían a otras pieles, como por ejemplo los cambios de temperatura, el frío, la contaminación, el calor, el agua dura, etc. Y por supuesto, a ciertos ingredientes de los productos cosméticos.

Es importantísimo que el cuidado de estas pieles se realice con los productos adecuados.

La **piel sensible puede afectar a cualquier zona**, aunque en general es en la piel del rostro en la que con más frecuencia se nota esa sensibilidad. Es más habitual en las pieles secas, pero no es exclusiva en ellas, también puede aparecer en pieles grasas.

PASOS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL SENSIBLE

Una piel sensible no dejará de serlo, aunque se trate. Sin embargo, cuidándola y utilizando los productos adecuados notarás la piel más confortable, evitarás la irritación y disminuirá la reactividad.

Lo ideal es que elijas **productos con formulaciones sencillas**, sin muchos ingredientes. Cuantos menos ingredientes, menos opciones de que alguno de ellos produzca reactividad en tu piel.

LIMPIEZA

A la hora de limpiar tu piel sensible, debes tener en cuenta que es preferible una ducha corta a un baño. Y **mejor con agua tibia** que caliente. A la piel sensible no le hace bien ni el calor ni el contacto durante mucho tiempo con el agua del grifo, sobre todo si se trata de aguas muy calcáreas.

Utiliza limpiadores tipo syndet (sin detergentes agresivos), aceites de ducha, etc. que limpian la piel **sin eliminar la barrera protectora ni alterar su pH**.

Para la limpieza facial, opta por **aguas micelares u otros limpiadores específicos para pieles sensibles**. Para eliminar el maquillaje puedes usar también aceites limpiadores. Como tónico, utiliza un agua termal o un producto con ingredientes calmantes. Si tienes sensible también el cuero cabelludo, es mejor que no laves el cabello todos los días, mejor solo 2 o 3 veces por semana y utiliza un champú específico para uso frecuente, sin jabón y que no irrite la piel.

HIDRATACIÓN

La piel sensible necesita hidratación con activos que, además, le ayuden a **fortalecer la barrera protectora cutánea** y alivien los síntomas como el picor, las rojeces, la irritación,

Al estar debilitada la barrera protectora de la piel, esta pierde agua con más facilidad y se reseca. A su vez, la sequedad debilita y sensibiliza aún más la piel.

Por eso es **fundamental la hidratación** una o dos veces al día, tanto en el cuerpo como en el rostro. Utiliza productos hipoalergénicos, de alta tolerancia. Recuerda que menos ingredientes suponen menos riesgo de reactividad.

En la rutina facial son adecuadas las **texturas ligeras**, los activos antioxidantes, vasoprotectores, calmantes, los ingredientes que están presentes naturalmente en tu piel como las ceramidas o el ácido hialurónico, ...

No olvides el cuidado de **las manos y los labios**, dos zonas muy expuestas y que necesitan cuidados específicos para evitar que se resequen.

PROTECCIÓN

La protección solar es imprescindible en cualquier tipo de piel, pero si hablamos de pieles delicadas, aún lo es más.

Una piel sensible hay que protegerla del sol SIEMPRE. En verano y en invierno. Incluso aunque no vayas a tomar el sol; simplemente al salir a la calle ya te estás exponiendo a la radiación solar.

Si vas a exponerte al sol, por ejemplo en las vacaciones en la playa, hazlo siempre de forma progresiva.

Evita las horas centrales del día y utiliza cremas solares con alto factor de protección y protecciones físicas como sombrillas, sombreros, etc.

TRATAMIENTOS SEMANALES

A la hora de exfoliar, **evita los exfoliantes químicos** (con hidroxiácidos) y físicos (productos con gránulos). En su lugar, elige exfoliantes enzimáticos que imitan la exfoliación natural de la piel y son menos agresivos. Te recomendamos espaciar la exfoliación en el tiempo, por ejemplo, cada dos semanas.

Por otro lado, las **mascarillas calmantes son muy recomendables** para las pieles sensibles. No solo calman e hidratan, sino que además le devuelven la sensación de confort. Puedes usarlas una o dos veces por semana.

¿QUÉ DEBES EVITAR SI TIENES LA PIEL SENSIBLE?

- Los baños y duchas con **agua muy caliente**. Las altas temperaturas dañan la piel sensible y producen más enrojecimiento.
- El contacto con **aguas duras**. La cal del agua resulta irritante para las pieles sensibles, por eso es preferible evitar los productos con aclarado y limitar el tiempo de la ducha.
- Los limpiadores con **tensioactivos aniónicos**, que resultan demasiados agresivos para las pieles delicadas.
- Los cosméticos con **activos irritantes**: AHA, retinol, perfumes, alcohol, ...
- Las **mascarillas efecto peel off** que se retiran de una pieza y al tirar de ellas pueden resultar irritantes.
- Los **cambios bruscos de temperatura**. Pueden provocar irritaciones y otras reacciones en la piel sensible.
- Los **tejidos sintéticos** y las prendas de lana que pueden causar reacciones cutáneas. Opta por otro tipo de tejidos o pónelos encima de otra prenda de algodón.

- Los tóxicos como **tabaco y alcohol**. No son saludables en ningún caso, pero menos aún si tienes la piel sensible.
- Los **alimentos picantes**, que activan la circulación y eso empeora la sensibilidad de la piel.
- **El estrés, la ansiedad**, ... Tu piel responde a tu estado anímico, por lo que debes intentar estar en calma.

Disfrutar de tu piel, aunque sea sensible, es posible si sigues estos consejos.

LA IMPORTANCIA DEL PH EN EL CUIDADO DE TU PIEL



¿Sabes realmente qué es el pH de la piel y por qué hay que tener especial cuidado con él? Te lo contamos en este artículo.

Lo primero que debes saber es a qué llamamos pH de la piel, o potencial de hidrógeno. **Se trata de un parámetro químico cuya medida nos indica cómo de ácida o básica es una determinada solución.** El valor de neutralidad es el 7, por debajo se sitúan los valores ácidos (más ácido cuanto más bajo) y por encima los valores básicos (más básico cuanto más elevado).

Nuestra piel, o más bien el manto ácido protector que la recubre y que está formado por la unión del manto aéreo (capa de vapor de agua y dióxido de carbono que es liberado del metabolismo de las células) y la emulsión epicutánea (o film hidrolipídico), tiene un pH determinado. En concreto, es un pH ácido que varía en condiciones normales entre 4.5 y 5.9.

El film hidrolipídico se forma por la mezcla de las secreciones de las glándulas sudoríparas (sudor) y sebáceas (ácidos grasos, escualeno y ceramidas) con los productos provenientes de la queratinización de las células del estrato córneo.

Las sustancias que le dan el pH ácido a nuestra piel son principalmente los ácidos láctico y urocánico, que se eliminan por el sudor, y los ácidos grasos aportados por la glándula sebácea.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL PH ÁCIDO DE LA PIEL?

Las variaciones del pH de tu piel **pueden ocasionar patologías**. Por ejemplo, un pH más básico de lo normal puede producir picor en la piel, por eso es importante que sepamos el [pH que tenemos para cuidar nuestra piel](#). Con un pH no adecuado, perdemos agua y se produce deshidratación.

El incremento del pH produce también un **inadecuado funcionamiento de las enzimas** necesarias para que la función defensiva de la piel se cumpla correctamente.

Sobre nuestra piel, en el manto ácido existe una importante colonización de microorganismos que forman la [microbiota](#) natural de la piel. Estos microorganismos comienzan a aparecer ya en el mismo momento del nacimiento y se mantienen –con ciertas variaciones- en equilibrio mientras que el pH de la piel se encuentre en los valores ácidos habituales, rondando el pH 5.5.

Pero si se produce un aumento del valor de pH, es decir, si la piel se alcaliniza durante un tiempo, **la función defensora no funcionará correctamente** y se producirá el **crecimiento** de otro tipo de **microorganismos** que resultan, o pueden resultar, dañinos y podrían producir alguna patología o la aparición de [infecciones](#).

FACTORES QUE PUEDEN ALTERAR EL PH DE TU PIEL

Existen diferentes factores que pueden llevar a que se produzca una alteración en los valores normales de pH de tu piel:

LA LIMPIEZA:

El cómo y el con qué realizas la higiene diaria de tu piel es muy importante en el mantenimiento de un pH adecuado en la piel.

Una higiene demasiado intensa o frecuente, aun con un producto adecuado, producirá sequedad e irritación

La mayoría de los jabones, geles, champús y otros productos de limpieza son alcalinos, y provocan un cambio del pH de la piel. Este cambio del pH puede tardar en neutralizarse desde una o dos horas en pieles sanas, a unas cuantas en determinados casos. Durante el tiempo que tu organismo tarda en reajustar el pH, la piel no estará adecuadamente protegida.

Cuando hablamos de pH neutro en los productos de higiene y cuidado de la piel no nos referimos a un pH alrededor de 5.5 que es el valor medio de la piel sana. Estos productos serán “neutros” con la piel y no ocasionarán cambios en su pH.

TE RECOMENDAMOS



SEBAMED EMULSIÓN
SIN JABÓN



SEBAMED CHAMPÚ
ULTRASUAVE



SEBAMED LOCIÓN
ENRIQUECIDA



SEBAMED DE
ROLL-ON FRESH

LOS PRODUCTOS COSMÉTICOS INADECUADOS:

Además de los productos para la higiene, cualquier otro cosmético que nos pongamos sobre la piel sin un pH adecuado puede ocasionar un desequilibrio y con él una disbiosis (alteración de la microbiota) y una alteración de la función barrera de la piel.

Por eso es **recomendable utilizar productos que sean respetuosos con el pH de la piel sana**. Además, los productos que contienen alcohol también pueden alterar el manto ácido.

LA EDAD:

La piel de los bebés y de los niños hasta la pubertad tiene un pH más elevado. Con la vejez, la tendencia a la alcalinidad vuelve a presentarse, mientras que en las edades intermedias el pH es más ácido.

Estas diferencias que se producen de forma natural suponen que, tanto niños como ancianos, tengan una piel más delicada y que sea aún más importante elegir adecuadamente los productos de limpieza y cuidado que utilicen.

LOS CAMBIOS DE TEMPERATURA Y HUMEDAD:

La temperatura y la humedad, al alterar la cantidad de agua presente en el film hidrolipídico, pueden producir también variaciones en el pH.

Además, **una piel deshidratada es una piel más sensible y menos protegida contra la acción de los agentes externos**.

ALGUNOS MEDICAMENTOS:

Medicamentos como los antibióticos, los diuréticos y los quimioterápicos, entre otros, pueden alterar el pH, eliminando su función de barrera protectora.

LOS CAMBIOS HORMONALES:

Durante la adolescencia, el embarazo y la menopausia los cambios en los niveles hormonales pueden llevar emparejados también cambios en el pH de la piel, sobre todo en algunas zonas como los genitales.

Ya sabes, limpia y cuida tu piel con productos que no alteren su pH óptimo y conseguirás mantener tu piel bonita y sana.

EL CUIDADO DIARIO DE TU PIEL: LA MEJOR FORMA DE PREVENIR ENFERMEDADES



Cuidar la piel no es algo puramente estético. ¿Sabías que manteniendo una piel fuerte y sana podemos llegar a evitar enfermedades? ¡Te contamos cómo!

Como ya sabes, la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y cumple funciones muy importantes.

- La piel **nos protege de las agresiones externas**, de patógenos, alérgenos y toxinas
- **Mantiene la temperatura**, defendiéndonos tanto del excesivo frío como del excesivo calor
- **Evita la pérdida de agua** y la deshidratación
- **Nos ayuda a relacionarnos** con el medio externo gracias a los receptores sensoriales.

Si la piel no está sana y en el estado adecuado para poder cumplir esas funciones, es más probable que aparezcan ciertas enfermedades. Y cuando ya padeces alguna patología cutánea crónica (por ej.: [dermatitis atópica](#)) mantener la piel en buen estado resulta incluso más importante.

Para **mantener sana la piel** debes procurarle los cuidados adecuados cada día y seguir una rutina, tanto para el cuerpo como para el rostro. Estos hábitos te ayudarán a mantenerla en el mejor estado.

RUTINA CORPORAL

En muchas ocasiones, la piel del cuerpo es la gran olvidada dentro de los cuidados diarios. ¿Nos lavamos? Sí. Sin embargo, no cuidamos ni el cómo ni el con qué. Además, la ducha es el único paso que realizamos, olvidándonos de aplicar después algún producto para hidratar y nutrir la piel.

HIGIENE

Es importantísimo que para la higiene diaria uses un producto que limpie tu piel sin agredirla. Los jabones, además de eliminar suciedad, impurezas, sudor, células muertas, etc., también eliminan parte del sebo que forma parte de la estructura de la parte más externa de la piel.

Por eso, **no debes utilizar productos de limpieza que contengan activos detergentes, sino optar por los llamados syndet o jabones “sin jabón”** que resultan mucho más cuidadosos con la piel, proporcionando una limpieza extra-suave y aportando una sensación de hidratación extra.

Además, los productos que utilices deben mantener el pH de la piel en sus niveles adecuados. Los jabones clásicos y los naturales, en general, tiene un pH básico, por lo que al utilizarlos elevan el pH.

Para la piel, es preferible una ducha a un baño, y si no es muy larga mejor. La temperatura del agua también es importante que no sea demasiado elevada, **mejor un poco tibia que muy caliente**.

HIDRATACIÓN

Durante la limpieza de la piel, incluso utilizando un producto muy suave, siempre se elimina parte de los lípidos de la superficie y del manto ácido protector, por lo que **es necesario que tras la limpieza se aplique un producto nutriente e hidratante que ayude a restaurar lo antes posible el equilibrio**.

Al igual que ocurre con los jabones, buscaremos productos que, además de cubrir las necesidades de agua y lípidos de la piel, no resulten agresivos, reparen la barrera cutánea, refuercen la flora saprófita y que calmen la irritación, además de mantener el pH en los niveles ácidos adecuados y que no contengan activos irritantes.

RUTINA FACIAL

La piel del rostro es más fina que la del cuerpo y está continuamente expuesta al ambiente, por eso requiere unos cuidados aún más continuos y delicados.

HIGIENE

La limpieza facial se recomienda dos veces al día, por la mañana y por la noche. Por la mañana retiraremos, además de posibles restos de los cosméticos que nos hayamos aplicado por la noche, los propios deshechos de la regeneración natural de piel. Por la noche limpiaremos las impurezas, la polución, los restos de cosméticos y/o maquillaje, etc.

El producto de limpieza debe adaptarse a las necesidades de tu piel. No es lo mismo limpiar una piel grasa que producirá un exceso de sebo, que una seca que, al contrario, es deficitaria en lípidos. Pero en cualquier caso, **el limpiador utilizado debe ser específico para el rostro, respetuoso con la piel y que modifique el pH lo menos posible.**

Después de la limpieza, aplica un tónico. Ayudará a restaurar el pH de la piel a sus niveles adecuados, preparando la piel para los siguientes pasos.

HIDRATACIÓN

Los cosméticos hidratantes y/o tratantes deben adaptarse a las necesidades concretas de tu piel. Al igual que hablábamos para la limpieza, no es lo mismo una piel grasa que una normal o una [seca](#). Y no es lo mismo una piel sana que otra que tenga alguna patología, como [acné](#), [rosácea](#), dermatitis, etc.

El orden de aplicación de los productos también es importante si utilizamos más de uno. **Si el producto concreto no indica otra cosa, aplicaremos primero el producto con la textura más ligera (ampolla, sérum, etc.) pues se absorberá rápidamente, dejando la piel preparada para aplicar el siguiente.**

Recuerda que las zonas más sensibles, como el contorno de ojos y los labios, necesitan cuidados con productos específicos. Sin embargo, son zonas en las que con frecuencia olvidamos aplicar el contorno y el [bálsamo labial](#).

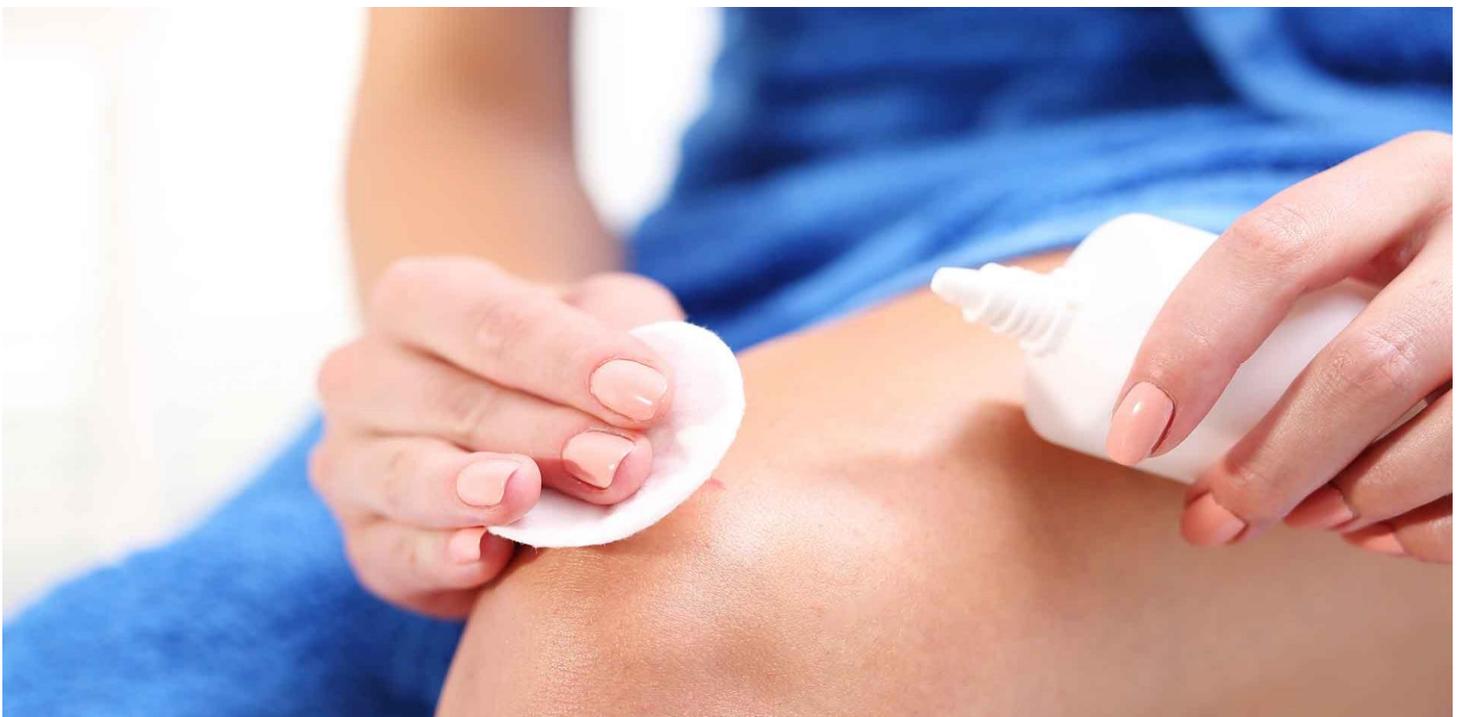
PROTECCIÓN SOLAR

Para finalizar la rutina de cuidados diarios no debemos olvidar aplicar un producto con protección solar. Es un paso imprescindible para la salud y el bienestar de la piel, ya que **el sol nos afecta todos los días y no solo cuando vamos a la playa o a la piscina.**

Sí es cierto que a nivel corporal la piel está menos expuesta en invierno, pero la piel del rostro se ve expuesta a la acción de la radiación solar todo el año y por eso es tan importante protegerla. Por ello, es importante disponer de una crema facial de [protección solar media \(SPF20\)](#) y una de [protección alta \(SPF50+\)](#) para los meses de alta intensidad solar

Siguiendo estas rutinas a diario, te asegurarás de tener una piel cuidada, sana y fuerte, capaz de defenderse adecuadamente y prevenir la aparición de enfermedades. Ya sabes, ¡cuida tu piel para que ella pueda cuidar de ti!

CÓMO TRATAR UNA INFECCIÓN EN TU PIEL



¿Sabes cuál es la mejor manera de tratar una infección en la piel? Te contamos cómo puedes evitarlas cuidando tu piel.

¿CÓMO FUNCIONA LA PIEL?

La **piel actúa como una barrera** que nos protege de las agresiones externas, entre ellas los múltiples microorganismos que nos rodean, impidiendo que penetren al interior del cuerpo a través de la barrera de la piel. Cualquier tipo de producto o sustancia que se pone en contacto con nuestra piel y que la agrede, puede provocar irritación y desencadenar una reacción inflamatoria que daña nuestra barrera protectora cutánea.

El mecanismo de defensa de la piel está constituido por la propia barrera física que la piel supone y por los microorganismos beneficiosos o inofensivos que viven sobre ella: el llamado microbioma cutáneo.

Cuando la **piel está sana y correctamente cuidada** con los productos adecuados, está en condiciones de cumplir con esa **función protectora**. Sin embargo, si se produce algún **desequilibrio** o se produce una erosión en la piel, se favorece la penetración o el crecimiento de ciertos microorganismos que pueden producir una **infección**.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LAS INFECCIONES?

Una **limpieza de la piel incorrecta**, ya sea porque la limpieza sea insuficiente o porque utilizan los productos inadecuados para ello, es una de las principales causas de colonización de la piel por microorganismos que pueden provocar infecciones en la piel.

Otro punto fundamental es la **integridad de la piel**, es decir, que la piel sufra alguna alteración. Esto puede ocurrir bien porque se haya producido una herida con algún objeto cortante o punzante; bien porque exista una patología que produzca un fallo en la formación de la barrera cutánea (dermatitis atópica, psoriasis, diabetes, inmunodeficiencias...).

¿CÓMO CUIDAR LA PIEL Y EVITAR UNA POSIBLE INFECCIÓN?

La manera más sencilla de evitar una posible infección es cuidar tu piel para evitar las causas que acabamos de comentar: mala limpieza y falta de integridad.

LIMPIEZA

La [higiene de la piel](#), especialmente la de las manos, es importantísima a la hora de evitar las infecciones. Pero esta higiene no debe hacerse con productos demasiado agresivos que eliminen el manto hidrolipídico que está sobre la superficie de la piel.

Los jabones deben ser preferiblemente tipo syndet, sin detergentes, de manera que sean respetuosos con la piel. Además, deberán tener un pH similar al de la piel, aproximadamente 5.5, para que no se altere el equilibrio del microbioma ni se facilite el crecimiento de gérmenes que puedan resultar patógenos.

HIDRATACIÓN

La sequedad y la deshidratación pueden causar que la piel se pele o incluso se agriete. Por eso resulta necesario que a diario te apliques una loción, crema o leche hidratante y emoliente que proporcione la hidratación y la nutrición adecuadas para que tu piel se mantenga sana.

Además, debes asegurarte de que el producto que utilices para hidratarte no altere el [pH de la piel](#), ni contenga activos irritantes.

PIEL DAÑADA

Si la piel se ha dañado y se ha producido un pequeño arañazo, una grieta o un ligero corte, sigue estos consejos para evitar que se infecte:

- **Limpia la zona.** Hay que eliminar toda la suciedad y cualquier cuerpo extraño que pudiera estar presente aplicando agua o suero fisiológico a presión. Cuando la herida vaya cerrándose, deberás seguir limpiándola a diario con agua y un jabón suave de pH ácido.
- **Aplica un antiséptico.** Por ejemplo, clorhexidina o povidona. Aplícalo y déjalo que actúe durante unos minutos.
- **Cubre la herida.** Para evitar el roce, la suciedad y la humedad puede ser necesario cubrir la herida. Deberás cambiar el vendaje cada vez que se manche o se moje.
- **Hidrata la piel.** En cuanto sea posible porque la herida ya se haya cerrado, deberás usar una loción o leche hidratante para cuidar la piel y mantenerla elástica. Si se trata de una zona expuesta, deberás tener especial cuidado con la protección solar para evitar la marca de la cicatriz.
- **No compartas objetos personales** como artículos de higiene personal, cuchillas, desodorantes, toallas o maquillaje, porque siempre contienen gérmenes que pueden llegar a causar una infección.

Por supuesto, si se trata de un corte grande, profundo o que no tiene buena pinta, debes acudir al médico.

¿CÓMO CUIDAR UNA INFECCIÓN EN LA PIEL?

Puede ser que a pesar de seguir nuestros consejos, necesites ir al médico porque [tu piel se ha infectado](#) y tienes la necesidad de que te valoren un posible tratamiento como en los casos que te detallamos:

- La herida se ha infectado.
- Aparece enrojecimiento e inflamación alrededor de la herida, acompañados de dolor y calor.
- La herida supura pus.
- Los bordes de la herida se separan.
- El tejido cambia de color.

Además de aplicar los productos que el médico te recomiende, o tomarlos en caso de que te recete un tratamiento oral, puedes ayudar a que la piel se recupere mejor si la cuidas adecuadamente.

Como ves, seguir una **rutina diaria de cuidado de la piel** con los productos adecuados de limpieza e hidratación te ayuda a mantener tu piel más sana y a prevenir las infecciones ¡Cuídate y disfruta de una piel sana y bonita!

LOS 3 PRODUCTOS ESENCIALES PARA EVITAR LA IRRITACIÓN DE TU PIEL SENSIBLE



Aunque es difícil no sufrir nunca una irritación en la piel, con estos productos y consejos vas a poder evitar que sea una constante en tu vida.

Existen muy pocas personas, quizá ninguna, que puedan decir que se han librado de sufrir alguna vez una irritación en la piel: [picor](#), enrojecimiento, inflamación e incluso dolor. Estas molestias son más habituales cuando tienes la [piel delicada y sensible](#).

Cuando se produce una [irritación](#), además del malestar, aparece también con frecuencia sequedad y se daña la función barrera de la piel.

CAUSAS PRINCIPALES DE IRRITACIÓN

Pueden causar irritaciones elementos, sustancias o agentes externos o internos, siendo las más habituales:

- **Cosméticos:** los componentes de ciertos productos cosméticos como el alcohol, los detergentes de los jabones, los perfumes, etc. pueden resultar agresivos para las pieles sensibles y producirles irritaciones.
- **Sol:** no solo la radiación solar es irritante, sino que las pieles dañadas por el sol son más sensibles a otros irritantes.
- **Sustancias químicas** como el cloro, los ácidos, ingredientes de productos de limpieza, etc. son potencialmente irritantes.
- **Sudor:** la humedad puede irritar una piel sensible, sobre todo si se acompaña del roce de ropa o calzado.
- **Tejidos:** los sintéticos que no facilitan la transpiración son los que pueden provocar con más facilidad una irritación.
- **Xerosis:** por un lado, la piel seca es más débil y fácilmente irritable que una piel bien hidratada. Por otro, cuando se presenta una importante sequedad suele aparecer también picor y el rascado produce irritación cutánea.
- **Dermatitis atópica:** es una patología en la que la estructura y la función barrera de la piel están alteradas con lo cual es más permeable al paso de una mayor cantidad de agentes irritantes.
- **Alergias:** las reacciones alérgicas dermatológicas van acompañada de signos de irritación. cuando nuestro cuerpo responde ante alguna sustancia con una reacción alérgica, va normalmente acompañada de irritación.

HÁBITOS QUE TE AYUDARÁN A EVITAR LA IRRITACIÓN

Existen ciertos hábitos que te ayudarán a evitar, o disminuir al menos, la frecuencia de las irritaciones:

Para limpiar tu piel opta por la **ducha antes que por el baño**, pues este deshidrata más la piel. Además, es conveniente que el **agua esté templada**.

A la hora de secarte, opta por **toallas de algodón** que nunca debes frotar sobre la piel, sino utilizar con **suaves toques**. Otra opción es usar un albornoz.

Protégete del frío en invierno. Causa tirantez, picor y sequedad. Abrígate sin olvidar las manos, el cuello, las orejas, etc.

Sigue una **dieta adecuada** rica en frutas y verduras, te aportarán las vitaminas y antioxidantes necesarios para tu piel. No te olvides de **beber abundante líquido** para mantener tu cuerpo bien hidratado.

Evita los tóxicos como el alcohol y el tabaco, son perjudiciales tanto para tu piel como para tu salud en general.

Descansa adecuadamente tu cuerpo, unas 7 u 8 horas diarias. La piel se repara y regenera mientras duermes.



PRODUCTOS INDISPENSABLES PARA CUIDAR TU PIEL SENSIBLE Y EVITAR LA IRRITACIÓN

Para cuidar una piel sensible, que tiene una mayor tendencia a la irritación, debes ser muy constante y seguir una rutina mínima de cuidados diarios que incluye el uso de 3 productos esenciales:

LIMPIEZA

Con un limpiador muy suave, tipo syndet, un jabón con un **pH** 5.5 similar al de la piel sana. Puede ser líquido o compacto, o incluso con un aceite de ducha que, además de limpiar suavemente, aporte lecitina y otros lípidos para mejorar la hidratación de la piel. Para la limpieza facial puedes optar también por un gel suave o un agua micelar.

HIDRATACIÓN

Con lociones o leches corporales que mantengan el pH adecuado de la piel sana y que, además de hidratar la piel, sean emolientes. En otras palabras, necesitas nutrir la piel aportando lípidos naturales y ayudando así a que la función barrera de la piel se mantenga en un estado adecuado, protegiéndonos mejor.

PROTECCIÓN

Como hemos comentado, la radiación solar es fuente de irritación en la piel, y, aunque a veces no nos demos cuenta, nos afecta durante todo el año, no solo en verano. Por eso es imprescindible que utilices un **producto que proteja del sol aquellas zonas expuestas de tu piel sensible** todos los días.

De manera ideal, el producto que utilices, te debería proteger de otros agentes externos como la polución o el sudor.

OTROS CUIDADOS

Una piel sensible agradecerá que completes esta rutina con algunos cuidados extra, por ejemplo:

- Utiliza una **mascarilla** calmante e hidratante una o dos veces a la semana. Te ayudará a cuidar la piel de tu rostro y mantenerla hidratada y protegida.
- **Agua termal** que puedes tener a mano para aplicar en el momento que notes cierta molestia o irritación.
- Si utilizas **desodorantes o colonias**, asegúrate de que sean productos que estén formulados y testados en pieles sensibles.
- **Productos específicos** para el cuidado de las zonas más expuestas y delicadas, como **las manos o los labios**.

Si eliges los productos adecuados y sigues a diario la rutina de cuidados notarás que tu piel sensible está mucho más fuerte, sana y bonita y que tú puedes disfrutarla más sin pensar en las molestas irritaciones.

DESCUBRE CÓMO SEBAMED TE AYUDA A CUIDAR TU PIEL SENSIBLE



Descubre por qué Sebamed es la mejor opción a la hora de cuidar tu piel sensible y evitar posibles molestias.

Llamamos [pieles sensibles](#), intolerantes o reactivas a aquellas que, si se exponen a ciertos estímulos inocuos para otras pieles, reaccionan de una manera exagerada, mostrando picor, rojeces, quemazón, calor, erupciones o irritaciones, etc.

Estos estímulos pueden ser por ejemplo los cambios de temperatura, la polución, el agua muy dura, ciertos ingredientes de los productos cosméticos, ...

Cuanto [más sensible o intolerante sea una piel](#), más fácilmente presentará reacciones de hipersensibilidad y/o más fuertes serán estas cuando aparezcan.

La sensibilidad cutánea es cada vez más frecuente, puede afectar a cualquier zona de la piel –aunque es mucho más habitual en la piel del rostro- y afecta a un gran porcentaje de los adultos.

¿QUÉ PROBLEMAS PRESENTA UNA PIEL SENSIBLE?

La piel sensible es una condición, no una patología. Aunque uses productos específicos para su cuidado, no dejarás de tener la piel sensible. Sin embargo, si no la cuidas correctamente, notarás todas las molestias que se relacionan con la sensibilidad:

- **Discomfort:** no es exclusivo de la piel sensible y puede estar originado por otras causas como una inadecuada hidratación, una limpieza muy agresiva con productos inadecuados, etc.
- **Picor:** es una de las maneras que tiene nuestra piel de avisarnos de que algo no va bien. Tu piel puede sentir [picor](#) debido a la sensibilidad y/o a la presencia de sequedad cutánea, dermatitis atópica, dermatitis seborreica, tras el uso de productos cosméticos con un pH inadecuado, ...
- **Irritación:** las pieles sensibles se irritan con muchísima facilidad. Cosméticos o prendas que a otra piel no le causarían ningún efecto pueden desencadenar en ellas una [irritación](#) o una erupción. Por eso es importante que, a la hora de elegir los productos de cuidado de tu piel, elijas aquellos que te garanticen una mayor seguridad de uso.
- **Enrojecimiento:** es otra de las reacciones comunes que se producen en las pieles sensibles al ponerse en contacto con algún producto o agente que consideren agresivo. Puede ser un componente de un cosmético, la polución, los agentes climatológicos (aire, frío, calor), un alimento, una bebida, etc.
- **Ardor, quemazón:** puede aparecer solo o acompañando a enrojecimiento e irritación.

CONSEJOS PARA CUIDAR DE TU PIEL SENSIBLE

Sigue una rutina de cuidado diario de la piel comenzando por la higiene con un limpiador [sin detergente](#), que resulte muy suave con la piel, limpiando sin arrastrar los lípidos naturales que forman parte del manto epicutáneo y que no altere –o lo haga lo mínimo posible- el [pH](#) ligeramente ácido de tu piel. Mantener la piel en un rango de pH adecuado es importantísimo para que este sana y protegida de los agentes externos.

Después de limpiar la piel siempre hay que hidratarla y aportarle emoliencia. Por muy suave que sea el producto limpiador que utilicemos, siempre va a suponer una pequeña agresión al manto protector natural

de la piel y gracias a los productos hidratantes y emolientes conseguimos recuperarlo rápidamente aportándole el agua y los lípidos perdidos.

Por último, **la protección solar, tan importante siempre, es totalmente imprescindible cuando la piel tiene algún problema como en el caso de la sensibilidad.** La exposición solar sin fotoprotección puede inducir y empeorar la sensibilidad cutánea.

Además de seguir una rutina diaria de cuidados te recomendamos que evites las prendas de tejidos sintéticos, los baños y duchas con agua muy caliente, los cosméticos con activos irritantes – Alfhidroxiácidos, retinol, alcohol, ... -, los tóxicos como tabaco y alcohol, el uso de mascarillas peel off, el estrés y la ansiedad. Todos ellos con factores que pueden desencadenar una reacción de sensibilidad.

TE RECOMENDAMOS



The diagram features two white bottles of Sebamed products. The bottle on the left is labeled 'SEBAMED EMULSIÓN SIN JABÓN' and the one on the right is 'SEBAMED CHAMPÚ ULTRASUAVE'. They are connected by plus signs, indicating a recommendation to use both.

SEBAMED EMULSIÓN SIN JABÓN

SEBAMED CHAMPÚ ULTRASUAVE

SEB E

POR QUÉ SEBAMED TE AYUDA A CUIDAR DE TU PIEL SENSIBLE

La [gama Sebamed](#) está especialmente formulada pensando en el cuidado diario de las pieles sensibles. Consta de productos para la higiene, tanto corporal como facial y capilar, para la hidratación facial, corporal y de manos, desodorantes y serums.

Toda la gama está formulada con un [pH 5.5](#), el pH de la piel sana, y gracias a eso mantienen estable el manto ácido, refuerzan la resistencia de la piel a las agresiones externas, controlan el crecimiento bacteriano y dejan la piel suave y desodorizada. Estas propiedades hacen que puedan ser usados en todos los tipos de pieles, incluso en las más sensibles.

La línea de [productos para la higiene](#) es muy amplia –geles, aceites, compactos, emulsiones, champús, pero todos tienen en común su moderada acción detergente que les permite arrastrar la suciedad sin agredir la piel, no irritan, no sensibilizan y no eliminan los lípidos presentes naturalmente en tu piel.

Los [desodorantes](#) se adaptan a las diferentes pieles sensibles, desde las que sólo buscan de frescor a aquellas que debido a su fuerte olor corporal necesitan de un efecto larga duración.

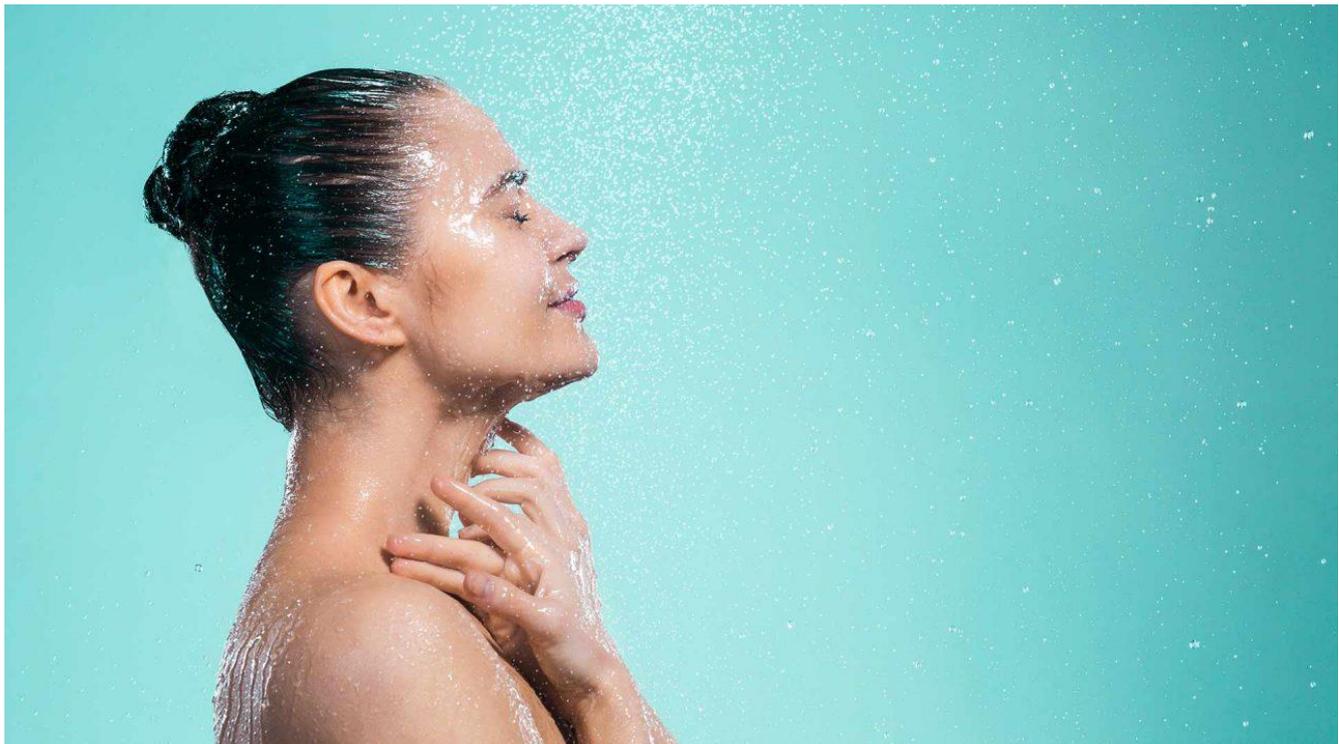
Para la [hidratación corporal](#), la línea consta de una leche para pieles sensibles deshidratadas, una loción enriquecida que aporta una hidratación más intensa en pieles muy secas o desvitalizadas y un gel de Aloe que hidrata y regenera sin alcohol, aceites ni emulgentes

También cuenta con una crema específica para el [cuidado de las manos y las uñas](#) de rápida absorción, que no deja sensación grasa. Por su composición con dexpanthenol, aceite de coco y manzanilla, repara, hidrata y suaviza las manos. Gracias a la queratina también hidrata y fortalece las uñas.

Para el cuidado facial la gama incluye dos serums de textura ligera y rápida absorción sin sensación grasa que combaten el envejecimiento y aumentan la síntesis de colágeno. [Sérum Hydro](#) enfocado a la prevención en pieles más jóvenes y [Sérum Vital](#) a la regeneración en pieles más maduras. También cuenta con una crema hidratante con vitamina E, que porta hidratación de larga duración con una rápida absorción.

Gracias a una rutina adecuada de cuidados y la gama de productos Sebamed, ya verás como el [cuidado de tu piel sensible](#) ya no te supondrá ningún problema.

LA IMPORTANCIA DE UTILIZAR UNOS PRODUCTOS DE BAÑO ADECUADOS PARA CUIDAR TU PIEL SENSIBLE



La hora del baño es un momento clave para cuidar tu piel sensible. Te contamos por qué es tan importante elegir correctamente los productos que utilizarás.

¿Tu piel tiene reacción ante estímulos que al resto de personas no le afectan? Al igual que un gran porcentaje de adultos, puede que tengas la [piel sensible](#).

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR LA PIEL DURANTE EL BAÑO?

La higiene diaria de la piel es fundamental para su cuidado. Deberíamos convertir el momento del baño o ducha en algo más que el tiempo de limpiarnos, aprovechando para cuidar de nuestra piel, que es, como sabes, el órgano más grande de tu cuerpo. Además, te dejamos unos [sencillos trucos para que cuides la piel sensible](#).

Si quieres [mantener la piel de tu cuerpo sana, hidratada y bonita](#), deberías comenzar por cuidarla durante el baño, evitando que se reseque, se irrite o se altere.

CONSEJOS PARA CUIDAR TU PIEL EN LA DUCHA Y/O BAÑO

- **Elige mejor la ducha que el baño:** es preferible que sustituyas el baño por una ducha, tanto para el cuidado de la piel como para el del planeta.
- **Controla la duración:** con una ducha de unos 10 minutos es suficiente. Más tiempo en el agua puede llevar a que tu piel se macere o se irrite. Además, si el agua de tu zona es muy calcárea, las posibilidades de irritación se multiplican.
- **Regula la temperatura del agua:** para el cuidado de tu piel el agua no debe estar ni muy fría ni muy caliente, unos 30° es una temperatura adecuada para realizar la higiene sin que se vea afectada la función barrera de la piel ni se produzca deshidratación.
- **Productos adecuados:** debes encontrar los productos que vayan bien para tu piel. Para saberlo, te recomendamos acudir a un dermatólogo.
- **Cantidades correctas:** no apliques una cantidad excesiva de producto, con unos 30 mL – aproximadamente 2 cucharadas- es suficiente para todo el cuerpo. Una vez hayas terminado, es importantísimo que te asegures de haber eliminado bien todo el jabón, pues de lo contrario podrías irritar la piel.
- **Con las manos o con esponja:** es mejor que uses tus propias manos para aplicarte el gel o jabón de baño, evitas así posibles rozaduras causadas por la esponja. Sin embargo, si prefieres utilizarla, te recomendamos que optes por una natural y que cuando la uses evites apretar o friccionar en exceso.
- **Secado suave:** a la hora de secarte te recomendamos que uses una toalla de algodón y que no frotes si no que vayas secándote a suaves toques.
- **Hidratación de la piel:** tras el secado, y con la piel todavía un poquito húmeda es el momento de aplicar un producto hidratante que aporte a tu piel el agua y los lípidos que necesita para estar sana, fuerte y elástica.

TE RECOMENDAMOS

The diagram illustrates a recommended skincare routine using four Sebamed products. It features four product images arranged horizontally, separated by orange plus signs. Below each product is a dark blue rounded rectangle containing the product name in white capital letters. The products are: 1. Sebamed Emulsión sin Jabón (a white pump bottle), 2. Sebamed Champú ultrasuave (a white tube), 3. Sebamed Loción enriquecida (a white pump bottle), and 4. Sebamed de Roll-on Fresh (a white roll-on bottle).

SEBAMED EMULSIÓN SIN JABÓN + SEBAMED CHAMPÚ ULTRASUAVE + SEBAMED LOCIÓN ENRIQUECIDA + SEBAMED DE ROLL-ON FRESH

¿POR QUÉ RESULTA TAN IMPORTANTE ELEGIR BIEN LOS PRODUCTOS PARA EL BAÑO?

Cuando hablamos de higiene personal, especialmente de la corporal, **no somos muy precavidos en los productos que compramos** y acabamos utilizando un producto cualquiera, que no solo puede que no resulte adecuado, si no que incluso puede perjudicar a la salud de nuestra piel.

Y es que, si el gel de baño no es adecuado, es probable que durante la rutina de higiene diaria estemos **deshidratando, irritando y dañando** nuestra piel. Y este hecho es especialmente importante en el caso de que tengas la piel sensible.

El **producto** que elijas para la limpieza de tu piel, especialmente la tienes sensible, **debe de ser tipo syndet**, es decir, sin detergentes, de manera que sea mucho más delicado con tu piel y produzca un menor arrastre de los lípidos naturalmente presentes en la piel, manteniendo así la barrera protectora. Mejor aún si además aporta lípidos iguales o similares a los de tu piel.

Además, es importante que tenga un **pH fisiológico, similar al de tu piel**, que está **próximo a 5.5**. Un limpiador con un pH más bajo te causará picor e irritación, y uno con un pH más elevado –que es lo más habitual- alterará el pH de tu piel, de modo que alterará también sus funciones, las enzimas no actuarán de la manera correcta, no se realizará la función barrera adecuadamente y se producirán variaciones en la composición del microbioma cutáneo, entre otros efectos.

¿POR QUÉ LA PIEL DE TUS PIES ESTÁ MÁS SECA EN VERANO?



Lucir unos pies perfectos en verano puede ser complicado si no sabes cómo cuidarlos adecuadamente. Te contamos cómo hacerlo de la mejor manera posible.

La piel de tus pies es diferente a la del resto de tu cuerpo, es mucho más gruesa que la de otras partes (puede ser hasta 50 veces más gruesa que la de la cara, por ejemplo), la hipodermis tiene un mayor

número de células adiposas que le sirven como amortiguación para soportar el peso del cuerpo al caminar, pero la hipodermis lo que hace que pierda agua y se reseque más fácilmente que la piel de [otras zonas](#). Ya te explicamos [cómo cuidar la piel de tus pies en verano](#), ahora toma nota de ¿por qué la piel de tus pies está más seca en verano?

Con la llegada del verano, debido a sus condiciones especiales de temperatura y humedad principalmente, es muy importante mantener los pies cuidados para evitar posibles lesiones en su piel.

¿POR QUÉ SE RESECAN MÁS LOS PIES EN VERANO?

La piel de los pies tiene tendencia a la deshidratación por la falta de sustancias grasas que acabamos de comentar. Esta falta de hidratación se puede presentar con una descamación, con picor o con la aparición de rugosidades y grietas cuando esta es más importante.

Cuando llega el verano nuestros pies están más tiempo al aire libre, sin zapatos o con sandalias u otro calzado abierto, de manera que la sequedad ambiental y la exposición a la radiación solar favorecen aun más la deshidratación.

La suela, la sujeción y la amortiguación del calzado que utilices son muy importantes pues determinan la presión que tus pies van a soportar. El calzado descubierto en el talón tan común en verano, favorece la [sequedad de la piel](#) de esa zona por el roce y la presión a la que el talón se ve sometido. Al aumentar la presión en una zona, se dificulta la circulación sanguínea y con ella la llegada de nutrientes y oxígeno a las células de las capas más externas, lo que favorece el aumento de piel muerta y zonas descamadas.

El exceso de peso y la costumbre de andar descalzo, aumentan las zonas de presión de tus pies, y se favorece la sequedad.

El cloro, la arena, las piedras, el roce con los bordes de la piscina, el calor excesivo, ... son factores que favorecen el deterioro de tus pies.

LOS CUIDADOS NECESARIOS PARA MANTENER LOS PIES SANOS Y BONITOS

Los pies son una parte muy importante de nuestro cuerpo, a la que solemos dedicar pocos cuidados hasta que llega el verano y queremos destaparlos. Pero como ocurre con el resto de tu piel, necesitan unos cuidados diarios para lucir sanos y bonitos.

HIGIENE

A la hora de la [higiene](#) no es recomendable usar agua muy caliente ni estar demasiado tiempo en el agua para evitar un exceso de eliminación de los lípidos naturales de la piel.

Por eso también es conveniente utilizar jabones suaves, sin detergentes u otros activos que arrastren, además de la suciedad, la capa grasa de la piel.

Una vez a la semana es recomendable usar un exfoliante para ayudar a la renovación de la piel y la eliminación de las células muertas.

HIDRATACIÓN

Al igual que en el resto de tu piel, la [hidratación diaria](#) de los pies es imprescindible para mantener la piel confortable y sana. Preferiblemente después de la ducha y con una [crema específica](#) adaptada a las necesidades concretas de la piel de los pies.

CALZADO

Para un buen estado de los pies es muy importante usar un calzado adecuado, amplio, sin costuras que causen rozaduras y sin demasiado tacón (menos de 3 cm). Los zapatos que rozan o que alteran el reparto de la presión en las diferentes zonas de tus pies van a causar durezas, callosidades o incluso grietas.

ALIMENTACIÓN

La toma de entre 1,5 y 2 litros de agua y la ingesta de una alimentación saludable, rica en frutas y verduras es un buen hábito para mantener saludable tu piel.

PROTECCIÓN SOLAR

No debes olvidar proteger también del sol tus pies. No sólo por la sequedad que la radiación ultravioleta puede causar, si no, porque es una zona en la que solemos olvidar la aplicación del fotoprotector y que después de estar cubierta todo el invierno puede quemarse con facilidad –sobre todo los empeines–.

EVITAR HÁBITOS TÓXICOS

El alcohol y el tabaco resultan también perjudiciales para la piel de tus pies pues favorecen la aparición de problemas de tipo circulatorio.

TE RECOMENDAMOS



LETIBALM CREMA REPARADORA PIES

CÓMO HIDRATAR ADECUADAMENTE LOS PIES

Para una hidratación adecuada de los pies es necesario usar una crema específica ya que como ya hemos comentado las características de la piel del pie son diferentes a las de la piel de otras zonas de nuestro cuerpo. Para los pies son necesarias cremas con un gran aporte de lípidos y mejor si contienen urea u otros activos que ayuden a reducir el engrosamiento de la piel.

Es conveniente aplicar la crema después de la higiene diaria con movimientos circulares e insistiendo más en aquellas zonas que resulten más problemáticas.

También aplicaremos la crema hidratante por la noche antes de acostarnos. Podemos hacerlo a modo de mascarilla, aplicando una capa gruesa y cubriendo los pies con unos calcetines de algodón (así conseguimos que la crema penetre mejor y haga más efecto).

En el caso de que tengas bastantes durezas, puede ser necesario que acudas a un podólogo para que te las elimine y, posteriormente, con la hidratación y cuidados diarios que te indicamos, impedirás que vuelvan a aparecer.

Ya sabes cómo cuidar adecuadamente los pies, y no sólo de cara al verano, sino durante todo el año, así que ponte manos a la obra ¡tus pies te lo agradecerán!

CÓMO PUEDES CUIDAR LA PIEL SECA DE TUS PIES EN VERANO



En veranos la piel de tus pies puede estar especialmente seca. Descubre la forma de cuidarlos para disfrutar el verano al máximo.

Seguro que más de una vez has oído o leído sobre lo importante que es [cuidar de tus pies](#) de la manera adecuada. Por supuesto sabes que son tus pies los que soportan el peso de tu cuerpo cada día pero, normalmente, no se les da ni la importancia ni los cuidados que se merecen.

Es muy frecuente que nos acordemos de ellos solo cuando nos causan algún problema o molestia, o cuando llega el buen tiempo y toca destaparlos. ¿A que te ocurre esto a ti también? Vamos a aprender a cuidarlos para lucirlos en todo su esplendor.

CAUSAS DE LA SEQUEDAD EN LOS PIES

La piel que cubre tus pies es un poco distinta a la de otras zonas de tu cuerpo:

- Es más gruesa debido al peso que debe soportar.
- Es pobre en [glándulas sebáceas](#), y por lo tanto en lípidos, de manera que tiene una mayor tendencia a la deshidratación y a la sequedad.

- Tiene un mayor número de células adiposas en la capa más interna, la hipodermis, gracias a las cuales se aumenta la amortiguación de las plantas y se soporta más fácilmente el peso al caminar.

El grosor y la falta de lípidos son las dos causas principales de que la piel de tus pies sea más seca y necesite un aporte extra de hidratación.

Además, es muy habitual que no los hidratemos con frecuencia, no ya a diario, que sería lo ideal, si no que muchas veces ni siquiera lo hacemos semanalmente. Y sin un aporte de hidratación y nutrición difícilmente podremos evitar la sequedad. El uso de calzado no adecuado, que no se adapte bien a tus pies, es también una causa frecuente de sequedad y molestias en los pies.

¿PORQUÉ SE SECAN MÁS LOS PIES EN VERANO?

Cuando llega el verano los pies pasan más tiempo al aire libre, descalzos o con sandalias o zapatos abiertos. Así, el contacto con el aire seco y la acción del sol incrementan las posibilidades de deshidratación.

Además de la radiación solar y la sequedad ambiental, el calor, caminar descalzos, el cloro de la piscina, la arena y el salitre de la playa, el roce del calzado contra la piel, etc. son también factores que causan un aumento de la deshidratación en tus pies.

Utilizar zapatos sin talón hace que el roce y la presión sean mayores en la zona, dificultan la circulación y con ella el aporte de oxígeno y nutrientes a las células de la piel de los pies, aumentando el engrosamiento, la descamación y la sequedad.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA SEQUEDAD

Para evitar que la piel de tus pies se reseque en exceso te recomendamos invertir en un **calzado de calidad** que se adapte a tus pies.

Hidrata tus pies a diario, como haces con el rostro o con el cuerpo, aportar agua y lípidos a la piel de tus pies es imprescindible para evitar que se resequen.

Es muy importante también **cuidar la alimentación**, beber suficiente líquido, agua principalmente, incluir tres piezas diarias de fruta y dos raciones de verduras que aportan nutrientes importantes para la piel, no abusar de los precocinados ni de los azúcares y las grasas, ...

Evita el alcohol y el tabaco, que además de otros muchos efectos nocivos para tu salud, dificultan la circulación y favorecen la aparición de problemas en los pies.

No te olvides de **proteger tus pies del sol**, es una zona en la que con frecuencia nos olvidamos de aplicar el fotoprotector y que puede quemarse con facilidad después de haber estado todo el invierno cubierta.

CONSEJOS PARA CUIDAR LA PIEL SECA DE TUS PIES

Para cuidar y tratar la piel seca de tus pies debes seguir los siguientes pasos:

Limpieza diaria de los pies con agua no demasiado caliente y un jabón suave, que limpie sin retirar en exceso los ya escasos lípidos que de por sí tiene esta zona de tu cuerpo.

Es importante también no abusar ni de la higiene –una vez al día es suficiente normalmente- ni del tiempo de esta.

Si tienes los pies con durezas o engrosamientos puedes pasarte a diario en la ducha una **pedra pómez o lima específica para pies**, pero sin rascar o presionar demasiado. La idea es ir poco a poco ayudando a eliminar la capa engrosada pero sin causar mas molestias.

Tras la limpieza deberás **secar los pies con cuidado**, procurando dejarlos bien secos pero sin frotar con la toalla para evitar hacerte roces o heriditas.

Una vez secos, llega el turno de la **hidratación**. Debes aplicar una [crema adecuada a la zona](#), pues como ya hemos comentado sus características son diferentes a las de otras partes de tu cuerpo.

Una vez a la semana es recomendable utilizar un **exfoliante** para ayudar a que la piel se renueve. Y después de la exfoliación, una **mascarilla** para los pies que puedes hacer aplicando por la noche la crema hidratante en una capa más gruesa y cubriendo los pies con unos calcetines de algodón para que penetre mejor.

Si los engrosamientos y durezas son importantes, tienes callos o se te han hecho heridas, debes acudir al podólogo para que estudie tu caso y te recomiende un tratamiento adecuado.

Si tienes los pies secos, o descamados, no dudes en seguir estos consejos y verás como en unos pocos días ¡no reconocerás tus propios pies!

¿POR QUÉ COMENZAMOS A TENER ARRUGAS?



Durante la adolescencia y la juventud no piensas en ello, pero de pronto un día al mirarte al espejo la ves: ¡una arruga! Y te preguntas qué ha pasado y cómo ha podido aparecer de pronto. Sigue leyendo y sabrás cómo y por qué empezamos a tener arrugas.

Generalmente no pensamos en **la piel** como en un órgano, pero lo es. Un **órgano vivo**, que se está renovando continuamente y que además, es el más grande y pesado de nuestro cuerpo. Por eso, y sobre todo el el rostro, tenemos que pensar en cómo retrasar la aparición de arrugas y tener una piel más hidratada.

No es simplemente el envoltorio que nos recubre, si no que **cumple unas funciones muy importantes**:

- **Función defensiva:** Además de por el efecto de separación del exterior, la piel nos sirve de defensa a tres niveles: microbiológico, al evitar, gracias a la microbiota, que gérmenes patógenos se asienten sobre ella; de factores físicos como el sol y la contaminación; y de factores químicos como los limpiadores y otras sustancias y/o cosméticos que aplicamos sobre ella.
- **Función de transmisión de información:** gracias a los receptores sensoriales y las terminaciones nerviosas, la piel nos permite recibir información del mundo exterior en forma de sensaciones: frío, calor, dolor...
- **Función de intercambio y homeostasis:** la piel es una de las responsables de regular la temperatura corporal, de mantener el equilibrio entre el interior del cuerpo y el exterior, de regular el nivel de sustancias en ambos sentidos, etc.
- **Función metabólica:** en la piel se sintetiza la vitamina D y cumple un papel esencial en el metabolismo de los lípidos.
- **Función estética:** La piel y su estado influyen en la imagen que los demás tienen de nosotros, lo que es importante en la relación con la sociedad.

¿QUÉ SON LAS ARRUGAS?

Las arrugas son **líneas o pliegues en la piel** que aparecen con la edad y son parte del proceso normal de envejecimiento del ser humano.

Las primeras arrugas, esas que popularmente se llaman líneas de expresión, **aparecen a partir de los 25 años**, aunque pueden hacerlo antes o después en función de lo expresivo que seas, del estrés al que hayas estado sometido, del cuidado que hayas dado a tu piel, de tu genética, etc. Por eso es esencial que cumplas con algunos [pequeños trucos para cuidar tu piel](#).

En función de la repetición de la expresión y del cuidado y la calidad de la piel, **esas marcas se irán haciendo cada vez más visibles** hasta que se mantienen también cuando no estás gesticulando. En ese momento pasaremos a llamarlas arrugas.

¿POR QUÉ APARECEN LAS ARRUGAS?

Con el paso del tiempo, algunos de los **componentes que mantienen la tersura de tu piel**, como el colágeno, la elastina o el ácido hialurónico, van **disminuyendo su cantidad** de manera que la organización y estructura del tejido cutáneo van cambiando y esta deja de ser firme y uniforme.

El **colágeno** se va perdiendo a razón de un **1% cada año a partir de los 20 años**, por eso es aproximadamente a los 25 cuando empezamos a notar los primeros signos de envejecimiento en la piel. La pérdida de colágeno y elastina hacen que tu piel esté más delgada y más frágil.

El **ácido hialurónico** es un compuesto con una enorme capacidad para retener agua, asegurando hidratación, manteniendo el volumen y aportando estructura a la piel. Al ir perdiendo cantidad de esta sustancia con el paso del tiempo, sus efectos se ven reducidos y se pierde densidad y volumen en la piel.

Además de la genética y del paso del tiempo, hay **otros factores** que influyen en la aparición de arrugas, acelerando su desarrollo:

- Exposición al sol: la radiación solar produce daños en la piel y destruye elastina y colágeno.
- Polución.
- Factores hormonales.
- La sequedad y/o deshidratación.
- Tu estilo de vida, dieta y hábitos (fumar, beber alcohol...).

TE RECOMENDAMOS



SEBAMED PRO!
CREMA PROTECTORA

SEBAMED PRO!
SÉRUM HYDRO

CONSEJOS PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE ARRUGAS

1. Proteger tu piel del sol y de la polución. Y es que según algunos estudios hasta un 80% de las arrugas son causadas por los efectos conjuntos de ambos factores. Si quieres evitar la aparición de arrugas y manchas **no debes olvidarte de usar una protección solar** adecuada a diario –sí, también en invierno– y de aplicarla cada dos horas si estás expuesto al sol, o antes de volver a salir al aire libre.
2. La **limpieza y la hidratación de la piel** son también claves a la hora de mantenerla sana y joven. La **limpieza dos veces al día** es necesaria para eliminar de la piel los restos de polución, suciedad, sebo o sudor que se acumulan a lo largo del día y de la noche, consiguiendo así que la piel esté más sana y preparada para toda la jornada. Mantener la piel correctamente hidratada y nutrida hará que esté más elástica y que resista mejor las alteraciones que le causan los factores externos.
3. **Evita el tabaco**, ya que fumar acelera el envejecimiento natural de la piel, aumenta la formación de arrugas, reduce la llegada de sangre con oxígeno y nutrientes de manera que se pierde el tono y la textura de la piel. Las sustancias presentes en el humo del tabaco degradan el colágeno y la elastina y el gesto repetido de fumar además hace que se marquen más las arrugas alrededor de los labios.
4. Lleva una **alimentación saludable**, rica en frutas y verduras que contienen **vitaminas y antioxidantes** beneficiosos para tu piel. Además no olvides beber entre 1,5 y 2 litros de agua diaria para mantener tu cuerpo hidratado.

**SI TE INTERESA CONOCER Y APRENDER A ELABORAR
PRODUCTOS LIBRE DE QUIMICO PARA CUIDAR TU PIEL
ESCRIBELE A LA PERSONA QUE TE ENVIO ESTE EBOOK**