

## Programa Estar Bien

# Instrucciones para cuidar la piel

## Saber qué productos elegir, cómo aplicarlos y conocer las últimas tendencias en cremas

B. U.  
*estar bien*

Cuando se habla de cremas, los consumidores demandan cada vez más información y cada vez son más los productos disponibles en el mercado. Los dermatólogos insisten en que lo principal no son las funciones que una crema ofrezca, sino su composición. Así lo explica María Teresa Truchuelo, dermatóloga del hospital USP San José, que afirma que es posible conseguir muchos efectos con una sola crema; rejuvenecimiento, iluminación, hidratación... pero es más importante saber si en su composición aparecen los principales *antiaging* como los distintos tipos de retinoides.

Estos antioxidantes tienen eficacia probada, confirma la doctora Truchuelo, ya que contienen vitamina C y vitamina E, y son los mejores en la prevención de manchas y arrugas. En cuanto a los beneficios más solicitados están la protección solar, la prevención antes que el tratamiento de problemas como la dermatitis... y por otro lado, que se trate de una cosmética agradable, que sea fácil de aplicar y de rá-



pidar absorción, ya que como explica María Teresa, cada vez se dedica menos tiempo a los cuidados de la piel aunque seamos más conscientes de sus necesidades. Además, se tiene muy en cuenta la relación calidad-precio.

En cuanto a la hidratación, es tan importante la interna como la externa, por lo que beber más de un litro de agua al día y aplicar crema hidratante forman el tratamiento perfecto que tendrá como resultado un mejor aspecto y una piel más joven y más fuerte. Por tanto, estos cuidados previenen tanto

problemas estéticos como de salud.

Así, la hidratación y la protección solar son los primeros pasos de los cuidados básicos para nuestra piel. Lo ideal es comenzar desde la infancia, ya que más tarde, alrededor de los 25 años, aparecen los primeros signos de envejecimiento. Por eso otra de las pautas a seguir es la constancia.

Por otro lado, si hay algo polémico en los últimos años es el uso de la glicerina, ya que es un ingrediente cada vez más empleado en la composición de las cremas y muchos expertos hablan de su posible efecto nocivo. La doctora María Teresa Truchuelo, sin embargo, con-

firma que es seguro y que sus propiedades suavizantes e hidratantes, además de hidrosópicas (captación de agua del aire) la hacen muy atractiva. Estos datos confirman la confusión que a veces existe con los productos ecológicos, orgánicos, etc. ya que no tienen por qué ser más eficaces ni provocar menos dermatitis que los demás.

Sin embargo, actualmente la dermoestética es muy segura y pocos productos incluyen ingredientes agresivos, todo esto gracias también a la cada vez más vigilada regulación. Lo que sí recomiendan los dermatólogos es observar la composición en cuanto a fragancias añadidas a las cremas y los conservantes.

En definitiva, según las recomendaciones de la doctora Truchuelo, lo principal es la prevención mediante una vida sana y unos correctos hábitos de sueño. De esta forma, y gracias a una buena fotoprotección solar, incluso en estos meses de invierno, conseguiremos una piel sana y bonita.

¿Quieres saber más?

Entra en [www.estarbien.com](http://www.estarbien.com) y visualiza el programa completo con la entrevista sobre el cuidado de la piel.

## Lecturas del mes



**Deja de ser tú.** Recurrir a la física cuántica, la neurociencia o la genética para dar un salto cuántico y aprender a controlar nuestra mente.



**Juega a Ganar 2.0.** Profesionales del Hospital Universitario de Salamanca editan este libro dirigido a pacientes con infección por VIH y su entorno.

# ¿Buscas farmacia de guardia?

Consulta

 **portal farma.com**  
organización farmacéutica colegial

- Consejos de salud
- Información sobre el medicamento
- Campañas de educación sanitaria
- Calendario de vacunación

Toda la información sobre el mundo de la farmacia en  
[www.portal farma.com](http://www.portal farma.com)