

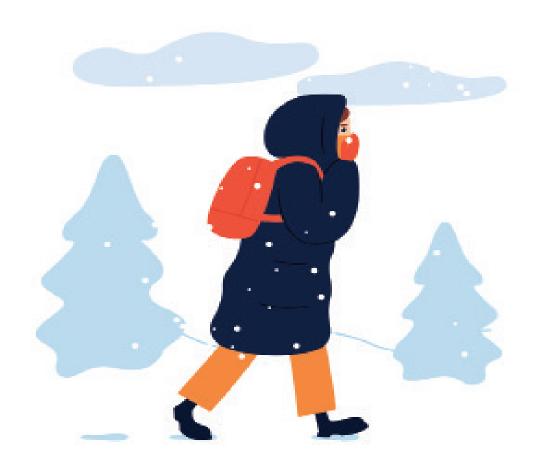
# Consejos para un buen cuidado de la piel en invierno

#### Escanea este código QR para encontrar otros manuales de salud



#### REFERENCIAS:

- <sup>1</sup>Diezconsejosparacuidarlapieleninvierno. QuirónSalud. Disponibleen: https://www.quironsalud.es/blogs es/piel-protege-cuidala diez-consejos-cuidar-piel-invierno. Acceso: 21 10 2021
- <sup>2</sup> Cremas: Dime qué tipo de piel tienes y te diré la textura que necesitas. Biut. Disponible en: https:// biut.latercera.com/belleza-salud/2019/07 texturas-de-cremas-para-tipos-de-piel/Acceso: 21/10/2021
- <sup>3</sup> 10 consejos para cuidar la piel en invierno. GranaFarma. Disponible en: https://www.granafarma.com/blog/10-consejos-para-cuidar-la-piel-en-invierno/Acceso: 21/10/2021
- <sup>4</sup>Winterskin care: Keep your skin in top shape through the cold, dry winter. ReidHealth. Disponible en: https://www.reidhealth.org/blog/winterskin-care-keep-your-skin-in-top-shape-through-the-cold-dry-winter/Acceso: 21 10 2021
- <sup>5</sup> Labios agrietados: cuál es el mejor remedio? Mayo Clinic. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dry-skin





# Principios activos según la sensibilidad de la piel <sup>1</sup>



**Pieles no sensibles.** Se recomiendan productos con vitamina C, el ácido retinoico, el ácido glicólico y los hidroxiácidos.



**Pieles sensibles.** Requieren productos ricos en sustancias calmantes, vasoconstrictoras y descongestivas como dexpantenol, alfabisabolol rusco o ácido glicirrético

## Textura de los productos según el tipo de piel<sup>2</sup>



**Piel grasa.** Para las pieles grasas o acneicas se recomiendan productos con una textura fluida, ya que son ligeros y de fácil absorción.



**Piel mixta.** Las pieles mixtas se pueden beneficiar tanto de productos con textura fluida como de productos en emulsión.



**Piel seca.** Para la piel seca se recomiendan productos en crema, de consistencia más espesa y mejor absorción.



**Todas las pieles.** Los productos en emulsión no son muy ligeros ni muy pesados y están indicados para todos los tipos de piel.

### Consejos para cuidar la piel durante el invierno 3, 4, 5



**No utilizar agua caliente**. Usar siempre agua templada durante las duchas o al lavarse las manos para no resecar la piel.



**Hidratar la piel.** Hidratar la piel a diario y después de cada baño, especialmente los pacientes que padecen algún tipo de dermatosis.



**Evitar productos abrasivos o agresivos.** Asegurarse de que los prodcutos que se compran son suaves y están dermatológicamente testados.



**Tener cuidado con la exfoliación.** Es suficiente con exfoliar la piel una vez a la semana, y siempre con suavidad.



**Cuidar la alimentación.** Beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día y consumir vitamina C y antioxidantes. Evitar el alcohol y el tabaco.



**Proteger los labios.** Aplicar un bálsamo y cubrirlos con una bufanda antes de salir. Evitar lamerse los labios e intentar no respirar por la boca.



Usar un humidificador en casa si el ambiente es seco.

