

# Consejos para **un buen cuidado de la piel en invierno**

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



**REFERENCIAS:**

<sup>1</sup> Diez consejos para cuidar la piel en invierno. Quirón Salud. Disponible en: <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> Winter skin care: Keep your skin in top shape through the cold, dry winter. ReidHealth. Disponible en: <https://www.reidhealth.org/blog/winter-skin-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 dexpanthenol, alfabisabolol rusco o ácido glicirrético

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



**Piel grasa.** Para las pieles grasas o acnéicas 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 <sup>3, 4, 5</sup>



**No utilizar agua caliente.** Usar siempre agua templada durante las duchas o al lavarse las manos para no reseca 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 productos 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.

