

¿Cómo se pueden prevenir las manchas de la piel en las exposiciones al sol?

Noticias 24hs | 10-07-2023 | 17:46



dermoestetica

Durante los meses de más calor la piel se encuentra expuesta a un estrés añadido que puede derivar en un problema más grave.

La exposición al calor, a la radiación solar o incluso al sudor puede hacer que empiecen a salir manchas y que la piel sufra deshidratación, pequeñas quemaduras o incluso brotes de dermatitis.

Tan importante es conocer las rutinas que hay que seguir como ser constante con ellas. La protección solar para salir a la calle es vital durante todo el año, pero hay que prestar especial atención a estos meses en los que el sol es más intenso y se pasa más tiempo al aire libre. La aparición de manchas y pecas representan el 70% de las consultas al dermatólogo en otoño. Justo después de la exposición estival.

Normalmente dan tres consejos básicos: exfoliación una vez por semana, una dieta sana y variada y una hidratación intensa con protección solar de forma continuada. Con esto, la piel luciría mejor, pero para prevenir las manchas añaden algunos consejos más: revisar en los ingredientes de los productos si lleva alcohol o perfumes, usar gorros que protejan de los rayos directos, hidratación continua no solo en forma de crema sino de agua ingerida o incremento de la ingesta de vitamina C natural, entre otros.

Sin embargo, la mejor forma de conseguir una piel sana pasa, precisamente, por conocerla.

Diagnóstico de la rutina, el comienzo del cambio

30 minutos para un diagnóstico de la piel online. Ese es el tiempo que necesita la consulta de dermoestética de Farmacia Silvia Pintado para poder realizar un diagnóstico inicial que sea

adecuado para cada epidermis.

Con una batería de preguntas y con la visualización de las imágenes que demanden, se puede hacer una primera aproximación que defina el estado de la piel y cuáles deberían ser los objetivos para que luzca sana, hidratada y bonita.

¿Es clave para nosotros conocer una parte del historial del paciente de forma previa. Saber si padecen determinadas patologías hormonales o inmunológicas, si tienen pauta alguna medicación de forma crónica o habitual, cómo es su día a día, si tienen estrés, cuál es su dieta, si son fumadores, si hacen deporte? todo eso influye en la piel, el órgano más grande que tenemos los humanos? explican.

Basta esta información y conocer cuál es la rutina de limpieza e hidratación de piel que lleva a cabo cada paciente para poder hacer un estudio profesional y determinar si esa es la rutina más acertada o si, por el contrario, haciendo algunos cambios, podría mejorar la salud de la piel gracias a la dermofarmacia.

Autor: Redacción