

Sobrevivir, al

Cuando bajan las temperaturas, los riesgos para la piel suben. En verano no hay dudas sobre cómo protegerse de los rigores climáticos, pero ¿y en invierno?

La cosmética con aceites vegetales y vitaminas se convierte en el mejor abrigo ante las inclemencias.

FRÍO

d

e repente, llega el invierno. Casi sin avisar se presentan los primeros días de lluvia y, sin dar tregua ni dejar que nuestro organismo se acostumbre, el frío ataca. Parece

que en verano prestamos más atención a que la piel esté bien hidratada, que no le falte protección solar ni cuidados reparadores *a posteriori* si se ha tomado el sol en exceso. Pero ¿qué hay que hacer en invierno? Porque el frío es un enemigo latente para nuestra piel que también puede ocasionar múltiples daños.

En primer lugar, los rayos UV no dan tregua ni aunque descendan los termómetros. Inmaculada Canterla, farmacéutica y licenciada en Dermocosmética y directora de Cosmeceutical Center (Sevilla, tel. 673 37 53 57), insiste en que para proteger el ADN celular cutáneo «hay que incluir, en toda rutina, la aplicación de un filtro solar, ya que el 90% de los signos visibles de envejecimiento dérmico los causa la exposición al sol». Para ello conviene elegir cosméticos que incluyan SPF en sus formulaciones o añadir un filtro después del tratamiento habitual. Por otra parte, el descenso de las temperaturas conlleva, normalmente, variaciones en la humedad del ambiente, además de un aumento del viento. Todos estos factores externos «contribuyen a que la piel se muestre cuarteada, descamada y más seca», apunta la **doctora Elia Róo**, coordinadora del Grupo Gedet (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica, perteneciente a la AEDV) y jefe del Servicio de Dermatología del Hospital Sur de Alcorcón (Madrid). La especialista propone como punto de partida de cualquier tratamiento →

Texto Marta Sotillo
Foto Martin Bauendahl