

LYR

LA
VIDA
EN
ROSA



HABLANDO DEL CÁNCER ENTRE NOSOTRAS

Cuidados básicos para **mimar** una **piel sensible**



La piel es el órgano más grande del cuerpo humano, nos protege haciendo de barrera con el exterior y es fundamental para mantener la estructura corporal. Nos pone en contacto con nuestro entorno, a través de ella percibimos un mundo de sensaciones que repercuten en nuestra psique, y es importante mantener esa conexión con el mundo que nos rodea y con nosotros mismos.

Por T. I.

A causa de diversos factores (tratamientos médicos, alteraciones hormonales, cambios bruscos de temperatura...), la piel puede necesitar unos cuidados especiales. Una piel sensible tiende a irritarse, a ser reactiva, a la deshidratación, a sufrir falta de suavidad y a las rojeces; incluso puede resultar tirante, poco confortable, tener brotes de dermatitis o eczemas, picores... señales de alarma que indican que la piel requiere unos cuidados específicos para devolverle la suavidad, elasticidad y confort que precisa. Esta sintomatología puede agravarse por nuevos agentes asociados al estilo de vida como la falta de sueño, el estrés, el sedentarismo o una alimentación poco equilibrada.

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE UNA PIEL SENSIBLE

- 1) **Utiliza ropa de algodón, suave y transpirable.** Te sentirás más confortable y el tejido será suave con la piel, como una caricia.
- 2) **Lleva una alimentación equilibrada.** La dieta es importantísima en muchos sentidos, no solo para el organismo en general. La piel, en particular, es el reflejo muchas veces de nuestra nutrición. Hacer cinco comidas diarias y tomar cada día frutas y verduras junto con una cantidad de agua suficiente (de 1,5 l a 2 l diarios) te ayudarán a mantener la piel más hidratada y protegida.

AL SALIR DE LA DUCHA, SECA TU PIEL
 MEDIANTE **LIGEROS TOQUES** CON UNA
 TOALLA SUAVE Y SIN ARRASTRAR,
 ASÍ **EVITARÁS IRRITACIONES**

3) Practica ejercicio de forma moderada. Caminar, dar un paseo diario, hacer ejercicios ligeros o un entrenamiento suave pautado son maneras de conservar o recuperar la agilidad en músculos y articulaciones, además de ser gestos cardiosaludables. El ejercicio contribuye a estimular la circulación sanguínea y oxigena la piel mejorando su textura y aportando suavidad.

4) Intenta reducir el estrés con técnicas de meditación o yoga para evitar alteraciones cutáneas. El estrés es uno de los grandes enemigos a combatir para encontrar calma y paz en nuestro día a día. Es un factor perjudicial que provoca diversos males, entre ellos perturbar el estado de la piel volviéndola más sensible y reactiva, deshidratándola o provocando brotes indeseables, picor y falta de confort. La meditación y la introspección, la práctica del yoga o los ejercicios de respiración, son muy efectivos para alejar la sombra del estrés y poder cambiar la perspectiva de las cosas.

5) Evita hábitos perjudiciales como la ingesta de alcohol y el tabaco. Es probable que hayas abandonado estas costumbres o que nunca hayas caído en estos hábitos tan poco aconsejables. Son dos elementos muy

dañinos para la salud y, en el caso de la piel, agentes culpables del envejecimiento prematuro de la misma y de su deterioro. Son responsables de falta de hidratación y luminosidad, de arrugas, descamaciones, aspereza en la piel... Cuanto más lejos, mejor.

6) Duerme bien. Los expertos recomiendan unas 8 horas de sueño de media. Un sueño reparador favorece la regeneración de las células epiteliales, lo que se traduce en una piel más descansada y fresca. Si te cuesta conciliar el sueño, tomar infusiones relajantes antes de dormir o vaporizar aroma de lavanda en la habitación son de gran ayuda.

7) Elige la ducha en lugar del baño si tienes la piel extremadamente sensible. Lo recomendable es no superar los 5-10 minutos de duración del lavado, utilizando siempre agua templada, porque las temperaturas extremas resecan mucho la piel y pueden agravar el problema por pérdida de lípidos y alteración del pH.

8) Opta siempre por productos cosméticos adecuados para el cuidado de la piel sensible, libres de alcohol y que sean suaves con la piel, con ingredientes humectantes y/o emolientes según el caso.

LVR selecciona

1. Hydra-Essentiel Crème Désaltérante, de CLARINS (51 €)
2. Crema de noche Oxigenante Celular Intensiva, de GERMINAL (27,05 €)
3. pH 5 Bálsamo Nutritivo, de EUCERIN (16,95 €)
4. Óleo-Sérum Précieux Pur Luxe, de STENDHAL (85 €)
5. Moisturizing Complex, de SKINCLINICAL (97,3 €)
6. Ampollas de Fitoproteoglicanos, de SKINCLINIC
7. Bálsamo Reparador, de BIO-BEAUTÉ BY NUXE (15,90 €)