



Cuidados de la piel

Introducción

- Parte importante del autocuidado es verse y sentirse bien, por ello en el presente recurso se aborda el tema de cuidados de la piel.



Protección solar

- La protección solar efectiva es una parte vital del mantenimiento de una piel sana, y siempre debe considerarse como parte de la rutina diaria del cuidado facial.
- Aunque unos pocos minutos al día en el sol favorecen la producción saludable de vitamina D, la piel del rostro frecuentemente se expone a varias horas de rayos UV.
- La exposición excesiva a los rayos UV es la causa principal del envejecimiento prematuro de la piel y diferentes tipos de cáncer.
- Las pantallas de las computadoras, celulares y demás dispositivos electrónicos, emiten radiaciones que alteran la pigmentación de la piel.



Áreas especiales

- Son áreas que por sus características y ubicación sufren una mayor exposición debido a diversos factores, por ello precisan de cuidados especiales y rutinarios.
- Entre las cuales están:
 - Contorno de ojos
 - Labios
 - Cuello y Escote



Contorno de ojos

- La delicada piel alrededor de los ojos es especialmente fina y sensible, y por lo tanto, más vulnerable que el resto de la piel del rostro.
- Debido a esto, se beneficia de la aplicación de un producto para el contorno de los ojos, formulado especialmente para esta zona del rostro.
- Debe aplicarse a afuera hacia adentro, con el dedo anular en suaves toques.



Los labios

- Son más delicados, al estar tan sólo recubiertos por una fina capa de piel, los agentes externos, como el frío o el calor, actúan sobre ellos.
- Para impedir que la piel de los labios se lesione por la acción del frío, hay que evitar, en primer lugar, humedecerlos o mordisquearlos cuando se está en espacios externos.
- Es importante elegir un buen lápiz labial y cambiarlo cada seis meses, además, se deben proteger de la luz solar y mantenerlos hidratados.
- Practicar la “gimnasia labial”, que consiste en realizar movimientos pronunciando algunas letras, sería también, conveniente para mantenerlos “en forma”.





Cuello y escote

- La piel de esta zona es mucho más delgada y fina que la del rostro, esto se traduce en que es más frágil y menos resistente a las agresiones externas, además, con la edad va perdiendo grosor.
- En esta área hay menos glándulas sebáceas, esenciales para mantener la hidratación natural de la piel.
- En cuello y escote se tiene menos fibras de colágeno y elastina, que aseguran la firmeza y flexibilidad de la piel.



Signos visibles, según la edad en cuello y escote

- A partir de los 35 años: empiezan a aparecer los signos de la edad en el cuello, provocados por la pérdida de colágeno y elastina, por la acumulación de radiación solar y por el fallo del músculo.
- La disminución progresiva del colágeno y la elastina otorgan a la piel del cuello un aspecto mate y apagado.



Signos visibles, según la edad

- A partir de los 40 años: aparecen unas arrugas horizontales alrededor del cuello, llamadas “collar de Venus”, que tienen un alto componente genético.
- Las arrugas verticales, más o menos finas, pueden afectar a la estética del escote.
- Estas arrugas aparecen como consecuencia de un exceso de exposición solar o adoptar posturas como dormir de lado.



Signos visibles, según la edad

- A partir de los 45 años: con el paso del tiempo el músculo pierde elasticidad y se afloja, dando lugar a bandas platismales o cuerdas platismales, otorgando un aspecto de “cuello de gallo” por su parecido con los colgajos que presenta el gallo bajo el pico.



Signos visibles, según la edad

- A partir de los 50 años: coincidiendo con la menopausia, se acelera la pérdida de fibras elásticas y colágenas.
- El músculo continúa su proceso de laxitud.



Cuidados específicos del cuello y escote

- Limpiar la zona diariamente.
- Cuidar la zona de cuello y escote con productos cosméticos específicos para este fin.
- Los productos cosméticos deben aplicarse de forma ascendente y sin halar la piel.
- Aplicar protección solar diariamente.
- Utilizar agua fría preferiblemente, para el baño diario.



Los senos

- Tienen funciones de alimentación, pero también estéticas y sexuales, son uno de los atributos más atractivos del organismo femenino.
- La piel del escote es una de las zonas más delicadas, por lo tanto, requiere de mayores cuidados y atenciones. Esto se debe a que los senos no poseen ningún músculo que los sostenga y tampoco están sujetos al tórax, sino que permanecen en suspensión, mantenidos sólo por envoltura cutánea, que va desde el mentón hasta la base del pecho. Conforme pasan los años, sin embargo, este sostén natural tiende a caer por la atracción de la gravedad.
- Mantenerlo firme y turgente requiere mucha dedicación en dos frentes: ejercicio e hidratación. La adolescencia se considera el momento más adecuado, para iniciar el cuidado de los pechos.



Cuidado de los senos

- **Ejercicio físico:** Contribuye a fortalecer los músculos pectorales y dorsales, la natación es el deporte idóneo. Se debe evitar los deportes de alto impacto (aeróbicos, correr, step, etc.) si no se lleva una sujeción adecuada.
- **Alimentación adecuada:** Consumo de alimentos y complementos alimenticios (minerales y vitaminas) que favorezcan la elasticidad de la piel.
- **Uso de cremas:** Aplicar cremas nutritivas específicas para los senos contribuye a conservar su firmeza y evitar la aparición de estrías.
- **Baños con agua fría:** El agua fría es muy beneficiosa porque revitaliza la piel, al contrario del agua caliente, que favorece la relajación de los tejidos. La alternancia entre duchas calientes y duchas frías favorece la oxigenación de los tejidos de los senos y tonifica la piel.



Cuidado de los senos

- **Uso del sujetador:** La importancia del sujetador es enorme para el mantenimiento de la firmeza de los senos; estos deben adaptarse a las características del pecho de cada mujer.
- **Baños de sol:** El pecho es una de las partes más sensibles del cuerpo a la exposición solar, por eso se debe evitar largas exposiciones al sol y usar fotoprotectores con un alto factor de protección solar.
- **Higiene postural:** Mantener una correcta higiene postural es la primera regla para lograr el pecho firme.
- **Evitar sobrepeso y obesidad:** Impide el adecuado desarrollo de las mamas.



Cuidados para la piel del hombre

Se recomienda utilizar durante el afeitado:

- Agentes que modifiquen el pH para mejorar la resistencia mecánica.
- Lubricantes para facilitar el afeitado.
- Agentes tensioactivos para retirar la secreción sebácea. Incluidos en jabones de afeitado, cremas de afeitado espumantes, espumas en aerosol, geles de afeitado auto espumantes y productos no espumantes como cremas de afeitado sin brocha.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



Cuidados para la piel del hombre

- El hombre está aprendiendo a cuidarse y demanda productos específicos, por lo que surge una cosmética masculina con características propias y diferenciadoras que da respuesta a sus máximas preocupaciones: facilitar el afeitado, proporcionar confort dérmico, corregir sequedad o exceso de secreción sebácea entre otros.





Cierre

Es importante el cuidado de la piel, tanto en hombre como en las mujeres.

Para el caso de las mujeres, se debe tener cuidado no solo de la piel facial (cara), sino también del cuello, escote y senos; es importante la humectación con productos adecuados para cada tipo de piel, la hidratación oral, es decir tomar agua, uso de bloqueador solar, realizar ejercicio físico y tener una alimentación balanceada.

Si bien es cierto, la edad provoca cambios en la piel, podemos tomar medidas para disminuir el ritmo de envejecimiento cutáneo.