

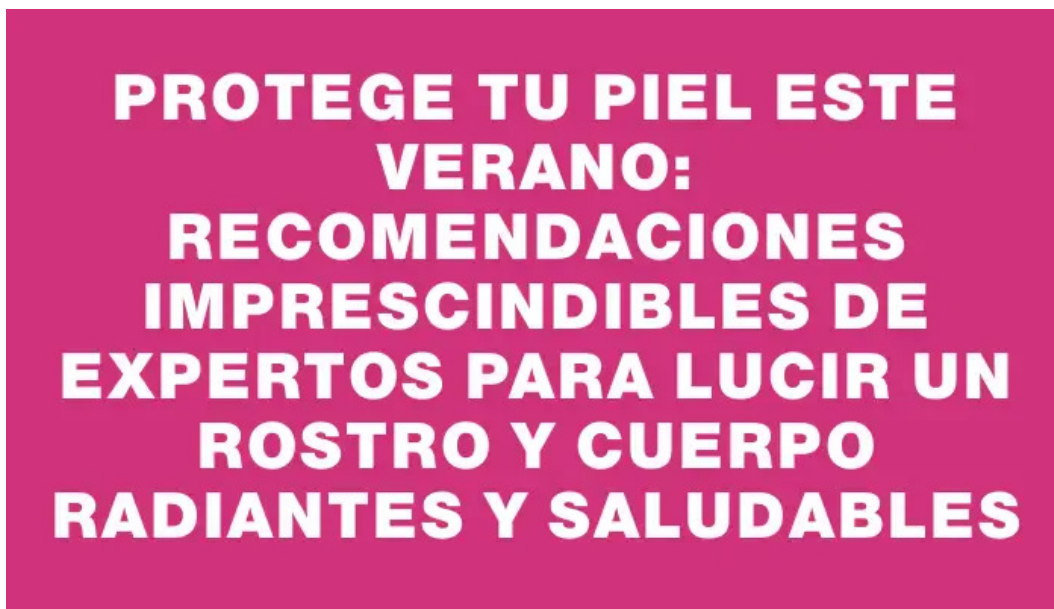
Protege tu piel este verano: recomendaciones imprescindibles de expertos para lucir un rostro y cuerpo radiantes y saludables

Salto



Publicada el: 05/12/24	Visitas: 96
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 14	Puntaje: 4.6

https://www.ultimasnoticias.com.uy/salto/protege-tu-piel-este-verano-recomendaciones-imprescindibles-de-expertos-para-lucir-un-rostro-y-cuerpo-radiantes-y-saludables_10547.php



Salto

Protege tu piel este verano: recomendaciones imprescindibles de expertos para lucir un rostro y cuerpo radiantes y saludables

Cuida tu piel en este verano: consejos esenciales de profesionales para lograr un rostro y un cuerpo luminosos y sanos.

Consejos para Cuidar la Piel Este Verano en Salto

Por: Melisa Ferradini Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas, especialmente en el norte del país, es fundamental cuidar nuestra piel.

Este órgano, el más grande y vital del cuerpo humano, actúa como una barrera protectora ante el medioambiente.

En una entrevista con CAMBIO, la especialista en cuidado de la piel, Lucía Molina, compartió consejos esenciales para mantener una piel saludable durante esta temporada.

Cuidados Esenciales para el Verano

Pregunta: Estamos entrando en el verano, una época en la que la piel está muy expuesta.

¿Cuáles son los cuidados esenciales para esta temporada? Lucía Molina: Sin duda, el verano representa un desafío para nuestra piel, sobre todo en el norte del país.

Para mantenerla saludable, es fundamental protegerse del sol con protector solar.

Debe aplicarse en el rostro y el cuerpo, utilizando productos específicos para cada área.

También recomiendo buscar sombra y usar ropa de colores claros, como el blanco, que ayuda a contrarrestar la radiación solar.

Importancia de la Protección Solar

Pregunta: ¿Por qué es tan importante evitar el sol sin protección? Lucía Molina: La exposición al sol sin protección puede causar daños irreversibles, como el envejecimiento prematuro e incluso cáncer de piel en casos graves. El uso adecuado de protector solar, junto con una exposición responsable, ayuda a mantener la piel en buen estado, previniendo manchas y quemaduras.

Impacto del Tabaco en la Piel

Pregunta: Mencionó que fumar también afecta la piel.

¿Cómo impacta este hábito? Lucía Molina: El cigarrillo daña el colágeno y la elastina, fibras que mantienen la piel firme y elástica, favoreciendo la aparición de arrugas y dándole una apariencia opaca.

Además, limita la llegada de nutrientes a las células, deteriorando la salud cutánea.

Este daño se vuelve evidente con el tiempo.

Hidratación Adecuada

Pregunta: ¿Qué pasa con la hidratación? ¿Cómo podemos mantener la piel suave y saludable? Lucía Molina: Mantener una adecuada hidratación es

crucial, especialmente durante el verano, donde es común bañarse con más frecuencia lo que puede reseca la piel.

Recomiendo utilizar jabones suaves y naturales, como los de miel o colágeno, y aplicar cremas hidratantes después de cada ducha.

También es vital hidratar el rostro, ya que es una zona más sensible y propensa a la sequedad.

Relación entre Alimentación y Salud de la Piel

Pregunta: ¿Cómo influye la alimentación en la salud de la piel? Lucía Molina:

La alimentación tiene un gran impacto.

Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales, brinda los nutrientes necesarios para que la piel luzca sana.

Beber al menos dos litros de agua al día es esencial para mantener la hidratación desde el interior.

El Estrés y su Efecto en la Piel

Pregunta: El estrés como factor que afecta la piel.

¿Qué relación tienen? Lucía Molina: El estrés impacta directamente en la piel, pudiendo causar acné incluso en personas adultas y acelerando el envejecimiento.

Se refleja en el estado general de la piel, haciéndola lucir apagada.

Dormir bien, organizar tareas y priorizar el bienestar emocional son claves para evitar estos efectos.

Tratamientos Específicos Recomendados

Pregunta: Además de los cuidados cotidianos, ¿recomienda tratamientos específicos? Lucía Molina: Sí, los tratamientos naturales son un excelente complemento.

En Consultoría Estético Profesional, ofrecemos opciones como limpiezas faciales profundas, masajes rejuvenecedores y drenajes linfáticos, tanto faciales como corporales.

Uno de los tratamientos más interesantes es el masaje facial chino, que combina técnicas milenarias con el uso de ácido hialurónico natural, proporcionando una barrera de protección y regeneración para la piel.

Fuente: Diario Cambio

Imágenes

PROTEGE TU PIEL ESTE VERANO: RECOMENDACIONES IMPRESCINDIBLES DE EXPERTOS PARA LUCIR UN ROSTRO Y CUERPO RADIANTES Y SALUDABLES

Protege tu piel este verano recomendaciones imprescindibles de expertos para lucir un rostro y cuerpo radiantes y saludables

Tags

barrera, llegada, pregunta, mantener, tratamientos, consejos, cuidados, esenciales, saludable, protector, nuestra, temporada

Noticias relacionadas

3.7 * *Dr. Ricardo Diez revela los secretos del fotoenvejecimiento y sus efectos en la piel*

4.7 * *Investigadores uruguayos logran crear una enzima capaz de reparar el daño causado por la exposición al sol*

4.5 * *Colágeno líquido: Cómo un batido de banana y nueces puede transformar tu piel en un lienzo radiante*

4.8 * *Fnr suma 16 nuevos tratamientos oncológicos a su cobertura gratuita, beneficiando a 700 pacientes anualmente*

4.8 * *Alertan sobre un aumento de casos de manchas blancas en la piel en Salto*

3.7 * *El fenómeno del nacimiento prematuro: causas, consecuencias y cuidados esenciales*

4.8 * *Ventajas del té verde que no podés dejar pasar*

3.9 * *Emiliano Lasa se despide de la final olímpica en salto largo por apenas tres centímetros de diferencia*

3.8 * *Gobierno revela plan de financiamiento para medicamentos*

destinados al tratamiento de tres tipos de cáncer

4.7 * Selección inteligente: Frutas y verduras de temporada para una alimentación saludable y económica

Categorías

#8m
Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos

noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024