

# ¿CÓMO CUIDAR la piel EN INVIERNO?

PROTEGERLA ES  
FUNDAMENTAL PARA  
EVITAR SU DETERIORO  
Y DAÑO IRREVERSIBLE

## Factores CONDICIONANTES

### CALEFACCIÓN

*Provoca evaporación del  
agua que contiene la piel  
al disminuir la humedad  
del ambiente*

### CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA

*Contraen y dilatan los  
capilares bruscamente  
provocando la ruptura  
de algunos*



*Mantener piel hidratada con cremas que contengan urea, ácido láctico y siliconas o ceramidas para manos*



*Ducharse con agua tibia y evitar:*  
· Hacerlo más de una vez al día  
· Utilizar exfoliantes o esponjas



*Usar prendas de abrigo  
(Personas con dermatitis atópica deben vestir sólo ropa de algodón)  
Evitar cambios bruscos de temperatura*

# Cuidados



*Utilizar lentes de sol, protección solar diariamente (FPS de 30 o más) e hidratar labios*



*Evitar consumir tabaco y alcohol*



*Usar jabones syndet*



*Beber 1,5 a 2 litros de agua por día y aumentar el consumo de vitamina C y antioxidantes*

# Tratamientos

IDEALES EN ESTA ÉPOCA



1

**Algunos más agresivos,  
para acné y otras dermatosis**  
*Favorece cicatrización por  
menor exposición al sol*

2

**Estéticos, como  
tecnologías de láser, luz  
pulsada, peeling y otros**

HAY DERMATOSIS QUE  
EMPEORAN EN INVIERNO Y  
PRECISAN DE CONSULTA  
AL DERMATÓLOGO  
PARA QUE SE INDIQUEN  
CUIDADOS ESPECÍFICOS