

10 consejos para cuidar tu piel en invierno

1. **Tápate.** Han llegado el frío, la nieve, el viento... Bajan las temperaturas. Protege tu piel de las inclemencias invernales. La moda está de tu parte: gorritos de lana y croché, mutones de piel, bufandas XXL, jerséis de punto oversize... ¡Entra en calor!
2. Controla el **estrés**. Concilia tu vida personal y profesional. Recuerda que tienes un horario de trabajo para entrar y para salir de la oficina. Y si al llegar a casa no desconectas, intenta empezar algún hobby.
3. ¡Cuidado con el **peso!** Con las comidas y fiestas de Navidad cambia nuestra alimentación y se nos queda algún quilo de más. Hay que tener en cuenta que los cambios de peso reducen la firmeza de la piel. Sigue una alimentación variada, equilibrada y continúa con la actividad física: son tus aliados.
4. **Muévete.** Aprovecha para disfrutar de los deportes de invierno para mantenerte en forma. Recuerda proteger tu cara del frío y del sol. Si vas a esquiar, confía en los mejores fotoprotectores.
5. Mantén una **temperatura** adecuada. Hace frío, pero un exceso de calefacción puede provocar que la piel se seque (y también las mucosas, que son la primera barrera de protección contra las infecciones: catarro, gripe...). Los expertos recomiendan situar la temperatura alrededor de los 20-21 grados, con una humedad relativa del 40 al 70%
6. Con la nueva Ley Antitabaco, aprovecha el momento para **dejar de fumar**. Fumar genera radicales libres que tienen efectos oxidantes negativos como una reducción del grosor de la dermis y la epidermis. Junto con el sol, es un factor clave de envejecimiento: recuérdalo.
7. **Hidrátate.** Pero con cremas adecuadas, pues, aunque beber mucha agua ayuda, no es suficiente. Modera también el uso de jabones agresivos en esta época del año.
8. Vigila si tienes la **piel sensible o reactiva**. En invierno es habitual en este tipo de piel la aparición de enrojecimientos y picores. Hidrátala con productos adecuados, elige aquéllos que mejor se adaptan a tu tipo de piel. Hay cuidados anti-rojeces con complejos calmantes y descongestionantes, como la avena, un extracto rico en oligómeros que actúa sobre la reactividad cutánea, o la glicerina, con propiedades humectantes.

9. Despidete del **sol**. Uno de los peores enemigos de nuestra piel nos deja descansar una temporada. Pero no te despidas de la protección solar porque los radicales libres siguen actuando en invierno.

10. Calcula **la edad de tu piel**. Conocer tu piel y su edad te permitirá empezar a hacer cambios en tu estilo de vida que ayuden a prevenir el envejecimiento.