

Nota de Prensa

Cómo cuidar la salud de tu piel durante las Navidades: Tips para no perder la piel en estas fiestas

Santa Cruz de Tenerife, 17 de Diciembre 2024 - Las Navidades son una época de celebración, reencuentros y, también, de excesos. Entre comidas copiosas, el consumo de alcohol, las noches largas y el frío característico de esta época del año (además de la calima), nuestra piel puede ser una de las grandes perjudicadas. ¿Cómo disfrutar de las fiestas sin que nuestra piel sufra? La dermatóloga Marina Rodríguez, especialista en el impacto del estilo de vida sobre la salud cutánea, nos ofrece consejos claros y prácticos para tener una piel sana y radiante a pesar de estas fiestas.

1. El efecto de los excesos navideños en la piel

Las cenas copiosas y el consumo elevado de azúcares, ultraprocesados y alcohol pueden provocar deshidratación, inflamación y la temida aparición de brotes de acné. “El exceso de azúcares provoca glicación, un proceso que daña el colágeno y acelera el envejecimiento de la piel”, señala la Dra. Marina. Por ello, recomienda moderar las cantidades, optar por platos ricos en verduras y grasas saludables, y acompañar las comidas con agua para mantenerse bien hidratado.

2. Frío y calefacción: enemigos silenciosos

El contraste entre las bajas temperaturas en el exterior y el calor seco de la calefacción en interiores puede dañar la barrera cutánea, favoreciendo la sequedad y la irritación. “Utilizar cremas hidratantes con ingredientes como ácido hialurónico, ceramidas o glicerina puede ayudar a reforzar la barrera de la piel y mantenerla hidratada”, explica Marina. Además, aconseja evitar las duchas con agua muy caliente, ya que estas pueden agravar la sequedad.

3. Sueño y descanso: aliados de una piel luminosa

Las noches largas y el sueño insuficiente pueden reflejarse rápidamente en el rostro:

ojeras, piel apagada y mayor predisposición a brotes de dermatosis inflamatorias: rosácea, psoriasis, acné, dermatitis,... “Durante el sueño, nuestra piel se regenera y repara”, comenta Marina, quien recuerda la importancia de intentar mantener una rutina de descanso adecuada incluso en los días festivos, para no interferir en nuestros ritmos circadianos.

4. Cuidados prácticos y sencillos para mantener una piel sana

Para lucir una piel radiante estas fiestas, la Dra. Marina recomienda:

Limpieza adecuada: No olvides desmaquillarte y limpiar tu piel cada noche.

Hidratación constante: Aplícate crema hidratante por la mañana y noche. No olvides beber suficiente agua (6-8 vasos cada día).

Protección solar: Aunque estemos en invierno, la radiación UV sigue presente, vivimos en Canarias y debemos aplicarlo a diario las cuatro estaciones.

Cuidado de los labios: El frío y la calima los reseca, utiliza un buen bálsamo varias veces al día.

Invitación a entrevistas y colaboraciones

La Dra. Marina Rodríguez Martín está disponible para ampliar esta información en entrevistas y colaboraciones con medios de comunicación. Como especialista en dermatología y divulgadora de salud, ofrece un enfoque claro, profesional y cercano que conecta con la audiencia y promueve la importancia del estilo de vida para cuidar nuestra piel.

Contacto de prensa:

Dña. Nayra Hernández bravo

Email: gerente@dermaten.es

Móvil: 689897285