



Guía de Promoción de la Salud

Familiar y comunitaria

13.Efectos del calor en la piel

La subida de las temperaturas, los baños continuados en playas y piscinas, la exposición al sol y, quizás, unas rutinas corporales y faciales más espaciadas de lo normal, pueden provocar que el verano se convierta en un agente agresivo para el estado de nuestra piel.

13.1. Nuestra piel y el verano

Cuando hablamos de la asociación entre el verano y la piel, el primer pensamiento que se nos viene a la mente suele ser el bronceado. Tumbarnos en la playa o coger un par de tonos más de los que estamos acostumbrados parece algo inofensivo, pero además de preocuparnos por proteger nuestra piel, debemos tener en cuenta el proceso fisiológico natural que esta sufre con el aumento de las temperaturas.

El calor favorece la deshidratación rápida de la piel. En primer lugar, porque para poder contrarrestar el aire caliente y las altas temperaturas, solemos vestir piezas más frescas pero que dejan al aire nuestra piel, lo que favorece la evaporación de agua de nuestra dermis. Esto va ligado al segundo factor de deshidratación: el sudor. De manera natural, nuestro cuerpo transpira con el objetivo de regular la temperatura corporal, pero a su vez favorece que perdamos líquidos más deprisa. Una piel deshidratada en verano puede presentar un aspecto acartonado, poco luminoso, con la aparición de manchas y la acentuación de arrugas y líneas de expresión.

Conseguir unos hábitos rutinarios para lograr una hidratación adecuada puede ser esencial para evitar que la barrera cutánea se deshidrate durante la época estival.

Manchas, granitos, piel seca y otras apariciones veraniegas

Hay afecciones de la piel que empeoran en verano. Con la llegada de las altas temperaturas, también aparecen los entornos climatizados —restaurantes, museos, centros comerciales, etc.— y otros agentes externos como la humedad o el estrés vacacional, que acaban de agravar la mayoría de estados de la piel.

Alguna de las afecciones que pueden aparecer durante la temporada estival son:

- **Envejecimiento solar de la piel**
Provocado por la exposición continua a las radiaciones causadas por los rayos UVA y UVB. La aparición de líneas de expresión, arrugas, manchas y el enrojecimiento son algunas de las huellas que el verano puede dejar en tu piel.
- **Aparición de acné y brillos**
Otro de los factores que ponen en peligro el equilibrio de la dermis es la humedad y la propia sudoración. El calor, usar ropa poco transpirable y el propio sudor pueden provocar la aparición de granitos y espinillas que, sin una



Guía de Promoción de la Salud

Familiar y comunitaria

serie de cuidados, pueden derivar en casos de irritación o en la formación de pequeños nódulos que pueden tornarse muy molestos.

- **Rosácea**

Si sufres de esta afección sabrás que, durante el verano, la humedad y las temperaturas son desencadenantes de que se produzcan brotes más agudos de rosácea. Evitar la exposición solar y tomar precaución con los baños en piscinas o playas, además de aplicar los tratamientos recomendados por tu médico/a serán suficientes para mantener un estado adecuado de la piel.

- **Hongos y bacterias**

Las piscinas, baños públicos y zonas de ocio como chiringuitos o espacios chill out son un foco de hongos que pueden provocar infecciones, como por ejemplo, el pie de atleta. Utilizar sandalias y ducharse después de disfrutar de un baño en la playa o la piscina te mantendrá alejado de estos molestos microorganismos.

- **Otras afecciones**

La presencia de la fatiga facial, síntomas de piel apagada y sin luminosidad o rojeces por los cambios bruscos de temperatura son otras de las causas provocadas por el clima veraniego.

13.2. Consejos para cuidar la piel en verano

Es normal que, después del verano, se produzca el conocido síndrome post vacacional también en tu dermis. Recuperar la elasticidad y suavidad de la piel será posible poniendo en práctica una serie de hábitos saludables: beber agua, mantener una dieta equilibrada y dedicarle un tiempo a una rutina facial y corporal. Todo esto ayudará a que tu piel recupere su hidratación y luzca saludable de nuevo.

Además, tratar algunas de las afecciones de forma específica puede ayudarte a sobrellevar el verano y te permitirá disfrutar de tu tiempo vacacional. Sigue alguno de estos consejos con tal de mantener tu piel protegida:

Utiliza una rutina básica y diaria de limpieza, hidratación y protección solar. Según los expertos en dermatología, es recomendable utilizar un protector solar de al menos 30 FPS.

En caso de aparición de rojeces o granitos provocados por el sol, utiliza algún tipo de crema hidratante que puedes encontrar en tu farmacia más cercana y que ayuda a calmar las pieles irritadas y su acción balsámica ayuda a aliviar el picor.

Bebe entre 1 - 2 litros de agua al día y cobíjate a la sombra en las horas críticas de calor. Además de mantenerte hidratado, te mantendrá alejado de los golpes de calor



Guía de Promoción de la Salud

Familiar y comunitaria

para permitirte disfrutar de un verano de forma saludable. Evita hacer deporte en el exterior en esos intervalos del día.

Consume preferentemente alimentos frescos, frutas, verduras.