

Los efectos negativos de las **condiciones climáticas** en la piel, han provocado el interés de las firmas cosméticas en dotar a sus hidratantes de **filtros protectoras**.

Las hay de todas clases y para **todo tipo de pieles**.

Sólo tienes que decidir cual es la tuya y empezar a **proteger tu piel**.



Foto: Guerlain

# cuida tu piel en verano

La **piel** es un **órgano sensible**, y al estar expuesto todo el tiempo a los **agentes externos** la hacen aún mas vulnerable. Sobre todo en el **verano**, porque con el **calor** la piel se **deshidrata** con mayor rapidez y pierde su **elasticidad natural**. Además, la transpiración provoca que se encuentre mas húmeda y por lo tanto, mas proclive a infecciones. También se ha demostrado que la prolongada **exposición al sol**, sin ningún tipo de protección, predispone al **cáncer** de piel y el **envejecimiento prematuro**.

Por eso, en esta época del año es fundamental **hidratarla** y **limpiarla** a diario, de manera suave y delicada. Y **para prevenir**

la aparición de **arrugas, bolsas u ojeras** habrá que poner mayor atención en la zona que rodea a los **ojos**.

De esta manera los dos pasos  
indispensables para cuidar  
la piel en verano son:

## Limpiar y tonificar:

Las **altas temperaturas** y el calor reinante **rescan la piel**. Lo ideal es usar cremas desmaquilladoras y tonificantes suaves, para que la piel esté más fresca. Esta tarea se debe llevar a cabo **diariamente** para lucir un **rostro limpio y radiante**.

## Hidratar:

Hay que realizar una **hidratación** de la piel cada vez que uno lo sienta necesario. La **crema hidratante** es **indispensable** para que no se reseque y pierda así su **luminosidad natural**.

Se debe utilizar una **crema facial** durante el **día**, para que la piel se mantenga tersa, y una hidratante para el cuerpo luego de cada baño. También hay que beber abundante agua para hidratar el cuerpo por dentro. Por la **noche** se debe **aplicar** una **crema** para fortalecerla, así se aprovecharán las horas de sueño para regenerarla.

Para cuidar el **contorno de los ojos**, lo ideal es usar una **crema específica** para esa zona, aplicando una  **mascarilla hidratante** o **refrescante** una vez por semana. Sus componentes darán a la piel mayor luminosidad y elasticidad.

Con estos simples **consejos** se podrá **lucir** una **piel protegida** y por supuesto, **espléndida**.

**Recuerda** que los **labios** también necesitan hidratación. Y más teniendo en cuenta que el sol, el viento y otros condicionantes los suelen **estropear**, dejándolos secos y agrietados. Lo mejor un **bálsamo labial** con factor de **protección**, que podrá usar también en verano.