[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en CDMX el 30/01/2024

# [Adriana Azuara, experta en belleza y bienestar, explica cómo enfrentarse al cambio de estación en la piel](http://www.notasdeprensa.es)

## Durante los cambios de estación la piel sufre un estrés peculiar debido a la variación del clima, es por ello que se debe mantener un cuidado especial, ya que la piel reacciona a estos cambios. Adriana Azuara, quien cuenta con más de 19 años de experiencia en temas de belleza y bienestar, brinda importantes consejos para mantener una piel saludable

Al igual que todo lo que rodea el mundo, la piel está sujeta a cambios constantes, gran ejemplo de ello son los cambios de estación, durante estos, la piel sufre un estrés peculiar debido a la variación del clima. Y si bien es cierto, que cuidarla debe ser un hábito que se tiene que mantener a lo largo de todo el año, en este tipo de transiciones es importante mantener un cuidado especial, ya que la piel reacciona a estos cambios para recuperar su situación de equilibrio. Pero ¿qué pasa con la piel en esta transición de invierno a primavera?, ¿se debe de cambiar la rutina de skincare cada estación? Adriana Azuara, quien cuenta con más de 19 años de experiencia en temas de belleza y bienestar, además de ser fundadora de la marca de belleza AgaveSpa, da su opinión sobre estos temas y brinda importantes consejos para mantener una piel resplandeciente y con el equilibrio perfecto. ¿Qué le pasa a la piel en la transición del invierno a la primavera?La primavera suele ser una estación más húmeda que el invierno. Por esta razón, los niveles de hidratación de la piel aumentan, por otra parte, el calor hace que aumenten las secreciones sebáceas. La piel se puede percibir más grasa y los poros más dilatados; demás, la mayor cantidad de alérgenos que circulan en el ambiente pueden afectar a las pieles más sensibles. En la primavera, aparecen más episodios de dermatitis y alergias cutáneas. Al aumentar la temperatura en el ambiente, se empieza a utilizar ropa más descubierta, y la piel, que ha estado tapada durante el invierno, queda expuesta. En estas primeras exposiciones, al sol se pueden presentar los primeros signos de sensibilidad causando erupciones y enrojecimiento. "El frío y la baja humedad ambiental contribuyen a la deshidratación de la piel. En los primeros días primaverales de transición hacia temperaturas más altas, conviene que sigamos aplicándonos cremas más ricas y con más nutrientes, con lípidos emolientes y agentes humectantes. En los días más cálidos, se pueden utilizar cremas de texturas más ligeras que se absorban mejor y sean más agradables para la piel" comenta Adriana Azuara. ¿Se debe cambiar la rutina de skincare en cada estación?Sentir en mayor o menor grado los cambios de estación en la piel, depende principalmente del lugar en el que se vive, el estilo de vida, el tipo de piel y, sobre todo, del nivel de cuidado que se le dedique a la misma. Los dos principales factores climáticos que la afectan son la temperatura y la humedad. Si se vive en un lugar donde estos elementos cambian significativamente con las estaciones, es muy probable que se experimenten alteraciones en la barrera cutánea. "El clima es solo uno de los muchos factores ambientales, conocidos como exposoma, que afectan a la piel. Combinar una alimentación saludable con un sueño reparador, una buena rutina de skincare y sobre todo el uso diario de un buen protector solar con amplio espectro, ayudarán a mantener una piel más saludable y preparada para los cambios del exposoma o de las estaciones", dice Adriana Azuara. A continuación, Adriana brinda consejos muy efectivos para lograr mantener una piel saludable y equilibrada en este cambio de estación y durante toda la primavera: Exfoliación. Una vez cada 20 días ayuda a mantener la piel limpia de impurezas. La epidermis se renueva de forma homogénea y el tratamiento hidratante actúa mejor. Limpieza. Es una parte esencial de la rutina, una limpieza adecuada según el tipo de piel persevera la salud en ella. Hidratación. Es importante escoger cremas o sérums de textura ligera que estén concentrados en activos humectantes como el ácido hialurónico y distintos extractos vegetales. Si la crema hidratante también contiene activos antioxidantes, resultará muy beneficiosa para hacer frente a los efectos nocivos de la contaminación. Protección solar. Uno de los productos más importantes para el cuidado facial, ya que evita la oxidación celular previniendo el envejecimiento, enfermedades y aparición de manchas. Sin duda un producto que tiene que utilizarse durante todo el año. Mantener buenos hábitos. Una alimentación sana y equilibrada, beber al menos 2 litros de agua al día y evitar el alcohol y el tabaco son hábitos que, además de ayudar a mantener una piel sana, contribuyen a la buena salud general. Sin lugar a dudas, mantener el cuidado necesario y constante en la piel, ayudará a que esté lista para sobrellevar cualquier cambio climático y conservar una apariencia saludable. Acerca de Adriana Azuara:Primera mujer mexicana reconocida como Latinamerican Wellness Leader, representante de Wellness for Cáncer en Latam, reconocida como una de las 100 mujeres más poderosas de los negocios por la revista Expansión, fue galardonada como uno de los 50 líderes del tequila en estado de Jalisco, homenajeada por Barbie, al elegirla como una de las 12 Roles Models, una campaña que busca inspirar a las siguientes generaciones de líderes femeninas y recientemente fue reconocida por el periódico Excélsior dentro de su campaña "Mujeres que Inspiran mujeres" gracias a su gran trayectoria. Adriana cuenta con más de 19 años de experiencia en el ramo del bienestar y el cuidado de la piel, ha participado en la creación de más de 759 spas alrededor de México y Latinoamérica, además de brindar capacitación y equipamiento a través de su empresa All4Spas para grandes cadenas hoteleras como: Grand Velas, Rosewood Mayakoba y San Miguel de Allende, Hard Rock Cancún y Riviera Maya, Hilton, Hotel W, Xcaret México, Four Seasons, entre otros. Es creadora y fundadora de la marca de belleza AgaveSpa considerada por los expertos como una marca Premium en el sector, además distribuye importantes y sofisticadas marcas de belleza y spa como Evidens de Beauté. Redes Sociales: FB: AdrianaAzuaraOficial IG: adryazuara

**Datos de contacto:**

Alejandra Armenta

Project Manager

75754820

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/adriana-azuara-experta-en-belleza-y-bienestar\_2](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Ciudad de México Belleza Bienestar

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)