Publicado en Guadalajara, Jalisco, México el 02/02/2023

# [Experta de la UAG da claves para cuidar la piel del frío](http://www.notasdeprensa.es)

## El frío afecta al cuerpo y la piel, uno de los órganos más grandes del mismo, no está exenta de sufrir daños; experta de la UAG comparte algunas recomendaciones

 La temporada de invierno arranca el 21 de diciembre y su duración es de 3 meses, con ésta hay muchos cambios en la salud, aumentan los resfriados, problemas pulmonares y también, muy importante, aumenta la frecuencia de padecimientos en la piel. Cuando hace frío existen cambios fisiológicos en la piel, por ejemplo: los capilares sanguíneos de la piel se contraen, esto provoca que llegue menos sangre y nutrientes a la piel. Las glándulas sebáceas producen menor cantidad de grasa, lo que provoca que la piel tenga menos hidratación y sea más sensible. Personas que padecen enfermedades de la piel, pueden aumentar sus síntomas durante esta temporada. Pero la buena noticia es que hay muchas herramientas para mejorar y prevenir estas molestias ocasionadas por la temporada invernal. Mantener la piel hidratadaLo primero, muy e importante, es mantener la piel humectada. Para ello las cremas más espesas (oleosas) y las mantecas son la mejor opción. Recuerde, no es solo la piel del rostro, es la piel de todo el cuerpo; solo es importante tener la crema especial para el rostro y otra especial para el cuerpo. Aunque en esta temporada los días pueden ser un poco grises, es muy importante continuar aplicando protector solar por las mañanas y retocarlo cada 4 horas. Esto incluye a personas que estudian y trabajan en lugares cerrados. A la hora del baño trate de bañarse con agua templada, pues ducharse con agua muy caliente provoca que la piel se deshidrate más. Puede sustituir los jabones convencionales por aceites de baño, estos hacen que la piel se hidrate desde el baño y mantenga los ácidos grasos necesarios para mantenerla sana. Si se presenta resequedad en la piel, no hay que intentar exfoliarla o depilarla, ya que una piel deshidratada es una piel sensible y puede provocar algún daño mayor. Otras recomendaciones Primero hidratar muy bien la piel y, días después, ya se puede exfoliar o depilarla. Las manos son una zona que sufren mucho en estos climas debido a que está expuesta al exterior, así como al continuo lavado de manos. Para evitar molestias elegir un jabón de manos hidratante, si se está en contacto con productos de limpieza intentar usar guantes y, lo más importante, por la noche aplicarse crema nutritiva para manos. Un último consejo: mejorar la alimentación, intentar comer alimentos ricos en antioxidantes y mantener una adecuada ingesta de agua. Siguiendo estas simples recomendaciones sin duda se podrá disfrutar de esta temporada invernal y de una piel que no sufrirá estragos mayores. Por la Dra. Paola Orozco Hernández, Académica de la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG) La autora es Académica de la Facultad de Medicina de la UAG, Máster en Medicina Estética y Antienvejecimiento y Directora Académica de Formación Universitaria.

**Datos de contacto:**

Prensa UAG

3310183620

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/experta-de-la-uag-da-claves-para-cuidar-la](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Jalisco Belleza



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