



“DIEZ CONSEJOS PARA COMENZAR LA TEMPORADA CON UNA BUENA PIEL”

Pasar demasiadas horas en la oficina no es bueno, y tampoco lo es para tu piel. Aquí tienes diez consejos prácticos para luchar contra la sequedad e irritación del aire acondicionado y la falta de humedad de los lugares cerrados.

- 1.- Busca una correcta hidratación de la piel. El aire acondicionado disminuye la temperatura extrayendo humedad del ambiente, creando un microclima seco y frío. El intento de equilibrar la temperatura y humedad de nuestro organismo ocasiona una pérdida de líquido y deshidratación de la piel.
- 2.- Sé especialmente constante con las áreas de piel expuestas: cara, cuello, escote y extremidades. Conseguir una piel correctamente hidratada le aporta luminosidad, elasticidad y mejor aspecto; no es sólo una cuestión estética, previene la aparición de infecciones y eczemas.
- 3.- Hazlo dos veces al día. Todas las pieles, incluso las grasas precisan ser hidratadas. Cada tipo de piel necesita, según sus características, un hidratante específico.
- 4.- Previo a la hidratación facial usa limpiadores suaves que se caractericen por un pH no alcalino y su alta tolerancia.
- 5.- Hidrata tu piel también desde el interior. Tu piel necesita la ingesta diaria de 2-3 litros de agua al día, una dieta equilibrada en frutas y verduras, que aporta abundante agua y antioxidantes y evitar el consumo de tabaco y estimulantes.
- 6.- Los hidratantes para pieles grasas no deben aportar aceites y deben estar compuestos por sustancias no comedogénicas, incorporando agua y propielinglicol como base hidratante
- 7.- La piel expuesta sensible, en entornos con aire acondicionado/climatizador, notará además de sequedad, picor y enrojecimiento. Evita cosméticos con sustancias que favorezcan la renovación celular y utiliza aquellos que contengan sustancias calmantes.
- 8.- La piel expuesta seca no deben usar productos con alcohol o propielinglicol. Se utilizan fórmulas que aporten agua, aceites vegetales como el ácido linoléico y ceramidas, así como distintas concentraciones de vaselina o lanolina
- 9.- Se deben, además, controlar los múltiples contaminantes que agreden a la piel y que se pueden encontrarse en entornos laborales con aire acondicionado/climatizador: agentes químicos (formaldehído, compuestos orgánicos volátiles, polvo, fibras, dióxido de carbono...), agentes biológicos (bacterias, hongos esporas, toxinas, ácaros...), y agentes físicos (humedad relativa, ventilación, ambiente térmico...)
- 10.- Indicadores óptimos en entornos laborales con aire acondicionado/climatizador serían: humedad relativa entre 40% y 60%, temperatura operativa del aire en invierno $22^{\circ}\text{C}\pm 2^{\circ}\text{C}$ y en verano $24,5\%\pm 1,5^{\circ}\text{C}$, temperatura del suelo entre 19° y 26°C , concentración de CO_2 inferior a 1.000ppm, suministro de airea superior a

30m³/hora/persona que debe triplicarse en caso de que haya fumadores, velocidad media del aire inferior a 0,15m/sg en invierno y 0,25m/sg en verano.

**Por el Dr. Agustín Viera, de la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología, Las Palmas de Gran Canaria.*

Prensa y Comunicación:

Marta Cámara 656826516 martacamarabusto@yahoo.es

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es