



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



## La rutina de ‘skincare’ que necesita tu piel en verano

La rutina de cuidado de la piel no varía mucho durante las épocas del año, aunque sí es cierto que nuestra piel nos pide más de algún producto en las situaciones climáticas extremas. En verano estamos constantemente expuestos a agresores que perjudican nuestra salud cutánea, entre ellos la exposición al sol, el calor, la humedad, el agua de mar y el cloro, por ello es tan importante tener un cuidado extra de la piel en esta época del año.

A pesar de que cada vez se le da más importancia al uso de protección solar de manera diaria y, especialmente, en verano, el cuidado de la piel con altas temperaturas es un tema desconocido para la gran mayoría. A esto se le añade la expansión de ciertos mitos sobre los productos “prohibidos” para la piel en verano.

La doctora **Elena Vargas** de *Dermaniac* ofrece los siguientes consejos y desmiente los mitos tan extendidos de la rutina de *skincare* en verano.

### Consejos para una buena rutina de *skincare* en verano

Según la dermatóloga, el verano exige ciertos cambios en los productos de uso diario de nuestro *skincare*, aunque los pasos básicos se mantienen siempre: limpieza, hidratación y protección.

#### Limpieza

Comienza tu rutina utilizando un exfoliante suave, apto para tu tipo de piel – si no sabes que tipo de piel tienes te recomendamos que leas

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |