

Ibagué, 20 de agosto de 2024

Comunicado de prensa 1724

La USI te enseña a tener una piel sana y protegida

Como el órgano más grande del cuerpo, debemos darle mucha importancia a su cuidado.

La protección de la piel es esencial, ya que es la barrera que no permite que factores externos como la radiación y los micro organismos, ingresen al cuerpo. Es por eso, que la experta de la Unidad de Salud de Ibagué, Yuly Prieto, ofrece algunas recomendaciones para cuidarla.

“Primero se debe evitar la exposición al sol, hidratarnos muy bien, tener una buena alimentación y utilizar una rutina facial, dependiendo del tipo de piel”, indica la profesional.

Asimismo, aclara que no es un tema exclusivamente de las mujeres, sino que los hombres también deben cuidar su cutícula, porque regularmente, ellos se exponen más al sol y no tienen la costumbre de invertir en productos para el cuidado de la piel; es por eso que, las arrugas suelen salir más rápido en ellos, sufren de lesiones o manchas.

Lo básico que deberían realizar todas las personas es, usar un jabón para retirar impurezas y en el día aplicar bloqueador solar, esos dos pasos son esenciales para iniciar una rutina de cuidado.

Del mismo modo, para evitar un envejecimiento prematuro de la piel, la doctora Prieto, indica que se deben reconocer los factores de riesgo, *“la exposición al sol, sin uso de bloqueadores, sombreros o sombrillas, la polución, es decir, espacios contaminados, no dormir bien y la alimentación saludable”*.