

## **La sequedad y la polución contribuyen a la formación de arrugas**

- **Hidratar y nutrir la piel permiten prevenir las agresiones derivadas de la bajada de temperaturas**
- **Las personas con mucha sequedad facial mejoran con la bioestimulación con plasma**

**Madrid, 3 de noviembre de 2014.** La sequedad y la polución son los dos factores que más contribuyen a la formación de arrugas en otoño, según una revisión de estudios de CRES (Centros de Recuperación del Estado Saludable), que ha editado un [decálogo de consejos](#) para preparar la piel ante el frío. Así, un estudio japonés publicado en el número de octubre de la revista [Experimental Dermatology](#) señala que “la sequedad de la piel [observada en invierno] contribuye a la formación de arrugas”. Aunque hasta ahora no se conocía bien el proceso, los autores del estudio han comprobado que se debe a que la sequedad incrementa la secreción de una proteína (MMP-1) involucrada en el envejecimiento cutáneo.

El viento y el frío, “son agentes externos que pueden provocar la deshidratación de la piel al bajar la humedad del ambiente, lo que conduce a una extrema sequedad”, indica la doctora Cristina Selva, médico estético en CRES. Esta especialista señala que “hay que tener en cuenta que los factores climatológicos propios del otoño y el invierno provocan una descompensación de la temperatura de la piel y una disminución del metabolismo basal de la misma con lo que esta se reseca mucho”.

La contaminación del aire es otro factor a tener en cuenta en esta época del año, “ya que los agentes contaminantes provocan la muerte prematura de las células lo que acelera el envejecimiento”, comenta la doctora Selva. Una revisión de estudios realizada en Francia y China y publicada en el número de septiembre de [Journal of Dermatological Science](#) concluye como la contaminación atmosférica tiene efectos perjudiciales sobre la piel humana. En concreto, la exposición a partículas ambientales “contribuye al envejecimiento prematuro” y “reduce los antioxidantes de la piel”. Por último, destaca la importancia del uso de medidas de protección específicas contra la polución.

Además, también influyen los cambios bruscos de temperatura. “Solemos pasar del frío al calor y al revés de forma inmediata cuando salimos o entramos de algún sitio cerrado como oficinas, bares, tiendas o los propios hogares. Esto puede provocar rojeces en la cara o eccemas en personas predispuestas”, según la doctora Selva.

### **Cómo prevenir**

La mejor manera, según los expertos, de prevenir estos problemas causados por los factores climatológicos adversos y la contaminación del aire, es preparar la piel ante su llegada. “Una piel hidratada y nutrida nos permite hacer frente a los agentes externos que puedan perjudicar a nuestra piel, por ello es aconsejable la higiene facial tanto por la mañana como por la noche y el uso de protector solar durante todo el año”, expone la doctora Selva. Además, “conviene tomar frutas y verduras de temporada, de muchos colores, ya que su alto contenido en vitaminas permite limpiar y recuperar los tejidos de los efectos nocivos del sol y proteger del frío”, afirma. Por otro lado, añade, “es importante también su poder antioxidante y la estimulación en la producción de elastina y colágeno”.

También es recomendable recurrir a tratamientos de medicina estética “como la mesoterapia facial, que consiste en depositar, mediante pequeñas infiltraciones, un producto natural a nivel medio de la piel, como pueden ser vitaminas o aminoácidos”, asegura la doctora Selva. Las vitaminas que suelen aplicarse se enriquecen con ácido hialurónico y también se añade silicio orgánico. “Con todo ello conseguimos numerosos beneficios que permitirán proporcionar al paciente los mecanismos propios para defenderse”, comenta. Entre ellos se encuentran estimular el metabolismo biológico, reafirmar y tonificar el tejido cutáneo, reestructurar la piel madura, reparar las imperfecciones cutáneas postraumáticas, aumentar la elasticidad e hidratación de la piel, combatir la flacidez y el envejecimiento o mejorar el estado de las arrugas. Esta especialista aconseja, por otro lado, la realización previa a este tratamiento de un peeling químico exfoliante “para eliminar primero las células muertas”.

Por último, para luchar contra el envejecimiento o para personas con una extrema sequedad, “se aconseja un tratamiento de bioestimulación con plasma que consiste en la infiltración de factores de crecimiento autólogos”, concluye.

### **Para más información:**

**Carlos Mateos/Rocío Jiménez. COM SALUD**

**Tels.: 685 53 68 16/ 91 223 66 78**