

POR Agencia EFE

El verano obliga a revisar nuestras rutinas de belleza. Las altas temperaturas, el sudor, la exposición solar, el cloro de las piscinas y el agua salada modifican el comportamiento de la piel. Frente a la tendencia de acumular productos y activos, los expertos apuestan por una estrategia mucho más sencilla: escuchar las necesidades reales del rostro, simplificar los pasos y priorizar la protección de la barrera cutánea.

La experta en cuidado de la piel, Cristina Galmiche, referencia en el cuidado de la piel y recién galardonada con el premio Salon Look 2026 por su trayectoria de casi 40 años en el sector, explica las claves para adaptar con éxito la rutina de cuidado facial en verano.

Lejos de incorporar más cosméticos, la experta defiende un enfoque basado en el equilibrio. "Para mí, lo importante es no saturar la piel, mantener una buena limpieza, reforzar la hidratación y ser muy constante con la protección solar cuando nos exponemos al sol", explica.

PRIMER ERROR

Muchas personas utilizan exactamente la misma rutina, mantienen durante todo el año los mis-

mos productos, independientemente de las condiciones ambientales. Sin embargo, la piel no se comporta igual en enero que en agosto. El aumento de la temperatura provoca una mayor producción de sebo, mientras que el sudor y la exposición continuada al exterior pueden alterar el equilibrio cutáneo. El resultado es una piel que, en ocasiones, parece contradictoria: brillante y deshidratada al mismo tiempo.

Por eso, la experta recomienda observarla con detenimiento y no actuar por inercia. "Lo identificamos cuando la piel deja de estar cómoda. Si aparece más brillo, tirantez, deshidratación, sensibilidad, granitos o sensación de piel saturada, algo nos está pidiendo ajustar", detalla.

LA PIEL HABLA

La incomodidad suele ser el primer síntoma. La piel puede sentirse más pesada, reactiva o apagada, incluso aunque se mantengan los mismos productos de siempre. El exceso de brillo, la aparición de pequeñas imperfecciones o una sensación permanente de tirantez son algunos de los indicadores más habituales.

"Por eso es importante observarla y adaptar la limpieza, hidratación y texturas según lo que necesite en cada momento", explica Galmiche.

miche. La clave está en entender que el cuidado facial debe evolucionar junto a las circunstancias externas.

Si durante el invierno predominan las fórmulas más nutritivas y densas, en verano suelen funcionar mejor las propuestas ligeras, de rápida absorción y con capacidad para aportar agua sin sobrecargar.

MENOS PASOS, MÁS ESTRATEGIA

Durante los últimos años, las rutinas coreanas de diez pasos han impulsado la idea de que cuantos más productos se utilicen, mejores serán los resultados. Sin embargo, la tendencia está cambiando. "En muchos casos conviene simplificar. En verano la piel suele agradecer rutinas más ligeras, con menos capas y productos que no la saturen", explica.

"No se trata de hacer menos por hacer menos, sino de quedarnos con lo esencial:

limpieza, hidratación y protección. Y, si la piel necesita algo más, incorporarlo siempre con sentido y sin sobrecargarla".

Esta filosofía permite reducir el riesgo de irritaciones y evitar una de las consecuencias más frecuentes del verano: la alteración de la barrera cutánea.

PILARES ESENCIALES

Aunque cada piel tiene necesidades específicas, existen tres pasos que permanecen inalterables. El primero es la limpieza. El sudor, los restos de protector solar y la contaminación ambiental hacen imprescindible una higiene adecuada tanto por la mañana como por la noche.

El segundo pilar es la hidratación, un aspecto que a menudo se descuida en pieles grasas por miedo a aumentar el brillo facial. Sin embargo, la deshidratación puede afectar a cualquier tipología cutánea.

El tercero, y probablemente el más importante, es la protección solar.

EL CUIDADO FACIAL DEBE EVOLUCIONAR JUNTO A LAS CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS

Ajusta tu rutina de belleza al verano

Para cuidar la piel, los expertos apuestan por escuchar las necesidades reales del rostro, simplificar los pasos y priorizar la protección de la barrera cutánea.



Shutterstock

PRINTED FROM PRESSREADER