

## La importancia del cuidado de la piel en verano

**Llega el calor y es el momento perfecto para disfrutar del aire libre y del sol. Días de vacaciones en los que, además, se descansa, y eso se nota en el aspecto, bronceado y relajado. Sin embargo, no se puede descuidar el cuidado de la piel en verano**

Esta es una época en la que la piel sufre con las altas temperaturas, la deshidratación o el efecto del cloro de las piscinas y del salitre. Además, hay riesgos más importantes como las quemaduras o las infecciones, por no hablar de la aparición de enfermedades más graves. Por eso, no se puede bajar la guardia y siguiendo estos sencillos consejos con los que la piel comenzará el próximo curso como nueva.

Seis consejos para cuidar la piel en verano

-Exfoliación. Prepara la piel para un bronceado perfecto. Una exfoliación suave, que no altere el manto ácido, ayudará a eliminar las células muertas de la piel y a recuperar su luminosidad. El producto recomendado: Sensilis Skin Deligh peeling negro revitalizante.

Protección. No se puede tomar en sol nunca sin antes haber protegido la piel con una crema solar. Se debe elegir la más adecuada para el tipo de piel y aplicarla varias veces si se va a estar al aire libre un buen rato. Se recomienda una crema con factor como mínimo de 15 FPS, aunque si se tiene piel sensible se debe optar por fotoprotectores de amplio espectro. Así se evitará las quemaduras y las manchas. Hay que prestar especial atención a la zona de la cara, el cuello y el escote, donde la piel es más fina y delicada y evidencia más la edad. Se pueden utilizar también sombreros de ala ancha para no recibir el impacto de los rayos solares. El producto recomendado: Fotoprotector Isdin Age Repair SPF50+ (protección y antiedad), innovación de este año.

Hidratación. Además de hidratar el cuerpo por dentro, es importante hacerlo por fuera. Hay múltiples productos para hacerlo, de forma sencilla y segura. Además, se puede utilizar también alternativas naturales como el aceite de almendras dulces o cremas de aloe vera. El producto recomendado: Nuxe Huile Prodigieuse 100 ml.

-Beber agua. Es uno de los consejos para cuidar la piel más habitual, pero en verano es mucho más sencillo. Mantenerla hidratada, especialmente, si se pasa mucho tiempo bajo el sol. Además el cuerpo pide alimentos frescos y se puede probar, si no se ha hecho ya, los zumos detox para estar guapos y sanos por dentro y por fuera.

-Alimentos que favorecen el bronceado. Los alfacarotenos y betacarotenos son elementos antioxidantes que, además de ayudar a prevenir enfermedades cardíacas o el cáncer, protegen la melanina. Por eso, una dieta rica en los alimentos que los poseen defenderá la piel ante los rayos ultravioleta. Zanahorias, guisantes, brócoli, tomates, judías verdes, espinacas... Una forma sencilla y deliciosa de cuidarse.

-Depilación. No se debe tomar el sol después de depilarse. La piel está más sensible y es más vulnerable ante la aparición de manchas, por ejemplo.

Después del sol. Una ducha para eliminar el cloro o el salitre es imprescindible. También hidratarla con los productos más adecuados. El producto recomendado: Nuxe Sun After Sun hair&body shampoo (especial para retirar cloro, arena y sal).

#### Sobre Parafarmacia para regalar

Parafarmacia para regalar es un proyecto de parafarmacia online que quiere llevar a internet el concepto de la farmacia de confianza, en la que, además de todo tipo de productos de parafarmacia y medicamentos, se puede encontrar consejo profesional y mucha cercanía. No en vano, detrás de él está Alejandra Elizalde, farmacéutica especializada en nutrición y alimentación saludable, con más de veinte años de experiencia. En Parafarmacia para regalar se encontrarán cremas solares, hidratantes, exfoliantes y todo lo necesario para cuidar la piel en verano, con la calidad y seguridad que ofrece ya a sus clientes en su farmacia de Miranda de Arga (Navarra).

#### **Datos de contacto:**

Ricardo Barquín  
comunikaze.com  
652778185

Nota de prensa publicada en: [Pamplona 31001](#)

Categorías: [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad Navarra](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>