

## **Consejos para cuidar la piel de las quemaduras solares, por MUJER AHORA**

**Sol brillante, piel dorada y vacaciones... en una palabra: ¡verano! Con los productos adecuados se puede combatir el sudor, los granos rojos, la sequedad y las manchas que deja el verano.**

Para ayudarle, la revista MUJER AHORA ha enumerado algunos consejos y remedios rápidos y sencillos para aliviar el dolor, cuidar la piel y recuperarla después de la exposición al sol.

Cuando las temperaturas suben, se obtiene un resultado que a lo mejor no era el que se había deseado ya que después del primer día de exposición al sol, muchas personas se queman.

El sol está más brillante que nunca y una pregunta le ronda la cabeza: ¿cómo puede preparar la piel para el sol de forma natural para conseguir un bonito bronceado? A continuación, algunos consejos de belleza que le ayudarán a conseguir el objetivo:

Lo primero es evitar exponerse al sol entre las 12 y las 16 horas, ya que el sol quema rápidamente la piel a esta hora. Por último, no hay que confundir las quemaduras solares con la alergia al sol, que provoca manchas rojas de picor en la piel salpicadas en pequeños granos.

Consejos para aliviar eficazmente las quemaduras solares

El sol se anhela durante todo el año. Por eso, cuando sale, las personas se apresuran a captar los mínimos rayos para levantar el ánimo, dar a la piel un brillo dorado y conseguir un bronceado veraniego. Pero no es raro que el bronceado se convierta en un desagradable enrojecimiento acompañado de una dolorosa inflamación y, en los casos más graves, fiebre, náuseas y mareos.

A pesar de la amplia gama de cremas solares y aceites bronceadores disponibles, siempre es la misma historia: las quemaduras solares le alcanzan.

La falta de vigilancia, la exposición prolongada, una piel mal preparada, etc. son muchos los factores que pueden ser los responsables. Afortunadamente, hay trucos para aliviarlo.

Sin embargo, no se debe esperar un resultado inmediato. Es necesario un mínimo de 3 días para tratar las quemaduras solares:

### 1. Crema a base de yogur

Las quemaduras de sol son las responsables de la sensación de ardor. Para calmarlos, es necesario enfriar la piel. La solución está en el refrigerador.

Aplicar una capa gruesa de yogur natural y dejarla actuar durante 15 minutos antes de aclararla con agua fría. Un buen consejo para acabar con el dolor punzante.

## 2. Gel de Aloe Vera

REVISTA BIENESTAR, explica que el aloe vera es una planta originaria de la península arábiga y de África. Es un hidratante, suavizante y antiinflamatorio natural, ayuda a acelerar el proceso de sanación y proporciona un gran alivio.

Aplicar el gel directamente sobre la zona quemada por el sol y masajear. Si el dolor es muy fuerte, deja una capa fina.

Se puede repetir el tratamiento 3 veces al día hasta que desaparezcan las manchas rojas.

## 3. Pomada Biafine

Es el aliado de todos los veranos, al menos tan esencial como el bañador, Biafine es un elemento que no puede faltar en una maleta.

El Biafine es una pomada que se coloca sobre la piel para ayudar a reparar las lesiones. Es posible usarla para ciertas heridas y quemaduras, y para tratar el enrojecimiento, la quemadura y la descamación que causa la radioterapia.

Es apreciada por sus propiedades calmantes, actúa rápidamente sobre las quemaduras solares funciona para refrescar y rehidratar intensamente la piel.

## 4. Homeopatía

La homeopatía ha demostrado ser eficaz para detener las quemaduras solares, y es especialmente beneficiosa para reducir el dolor.

Existen dos remedios homeopáticos: Pomada Belladonna 9 CH, para las quemaduras solares rojas y dolorosas, y Pomada Cantharis 9 CH, para la piel quemada con ampollas. Estos medicamentos están disponibles en las farmacias.

## 5. Aceite de hierba de San Juan

Las flores de la hierba de San Juan son conocidas por sus propiedades relajantes, calmantes, sanativas y antisépticas.

Hay que exponer las flores empapadas en aceite de oliva durante 15 días y luego extraer los aceites esenciales triturándolos.

Filtra la mezcla y aplícala sobre la quemadura solar de 3 a 4 veces al día.

#### 6. Bebe agua

Una solución sencilla pero esencial. Bebe mucha agua para rehidratar el cuerpo y compensar la pérdida, esto le ayudará a recuperarse y a sobrellevar mejor el dolor.

#### 7. Usa una máscara de arcilla

La arcilla es un eficaz agente antiinflamatorio y sanativo. Es importante elegir arcilla verde triturada y tierra arcillosa para mezclarla con agua y extenderla sobre la piel.

Déjala actuar durante 2 horas (se recomienda toda la noche). Aclárala y el enrojecimiento habrá desaparecido.

Hay que tener en cuenta que estos consejos son remedios para prevenir, igualmente es importante aplicarse regularmente protección solar para evitar quemaduras y recuerda hidratarse bien.

### Consejos para cuidar la piel en verano

#### 1. Elegir el protector solar adecuado

La principal tarea de los protectores solares es protegerle de los dañinos rayos UV. Si un producto tiene un factor de protección solar, probablemente sólo le protegerá de los rayos UVB, pero eso no es suficiente.

De hecho, los rayos UVA pueden penetrar aún más en la piel, estropeándola. Por esta misma razón es importante asegurarse de que el producto que se elija también le protege de los rayos UVA.

Para evitar manchas se debe asegurar de que el protector solar facial es no comedogénico para que no obstruya los poros. Como alternativa a la protección solar, se puede utilizar una crema hidratante de día con FPS incorporado para que la piel respire mejor.

#### 2. Limpieza facial profunda y suave

El aumento de las temperaturas supone un esfuerzo para la piel, ya que tiende a sudar mucho más y a tocarla a menudo para secarla. Precisamente por eso hay que tomarse unos minutos por la noche para limpiar a fondo el rostro.

Para no irritar aún más el rostro REVISTA HOGAR, recomienda dejar de lado los productos grasos y prueba los cosméticos a base de agua y con espuma suave. Es ideal elegir productos enriquecidos con ingredientes calmantes como el aloe vera, el ácido salicílico o el extracto de semilla de uva.

### 3. Realizar exfoliaciones periódicas

La exfoliación regular es esencial para una piel suave y cuidada. Especialmente en verano, una buena exfoliación libera la zona de suciedad y grasa en profundidad, reparando la barrera natural de la piel. Al fin y al cabo, durante el verano, la piel necesita un poco más de apoyo para regenerarse.

Como también hay que ser especialmente suave, asegurarse de no hacerlo con demasiada frecuencia. En particular, se desaconseja hacerlo por la mañana, ya que se expone la piel a la acción agresiva de los rayos UV.

### 4. Elegir productos faciales refrescantes

En verano, el rostro se ve especialmente afectado por las altas temperaturas. Por esta misma razón, no hay que olvidar cuidar la zona de los ojos y los labios, quizás con mascarillas, geles o cremas refrescantes.

Para un efecto aún más refrescante, ¡incluso se puede guardar en el refrigerador! En esta época del año, incluso los sprays faciales refrescantes pueden proporcionar un agradable alivio y refrescar los días más calurosos.

### 5. Una dosis extra de hidratación con el uso de una loción para después del sol

Después de las actividades al aire libre o de tomar el sol, la piel está estresada y seca. Precisamente por eso hay que aplicar el producto adecuado para después del sol. Pero, ¿cómo elegir el adecuado?

En primer lugar, es importante asegurarse de que el cosmético en cuestión proporciona una hidratación intensa y es eficaz para la piel seca. Además, la fórmula debe ser rica en vitaminas, ya que contrarrestan el estrés oxidativo causado por los radicales libres. Pero eso no es todo: después de una larga exposición al sol, los productos que contienen vitaminas E y Q10 son especialmente adecuados.

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

REVISTA MUJER AHORA

Consejos para cuidar la piel de las quemaduras solares

916772505

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Mujer](#) [Madrid](#) [Belleza](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>