

CUIDADO DE LA PIEL DE LAS MANOS

La piel de las manos es una de las zonas de nuestro cuerpo más expuestas a la influencia del medio ambiente y por ello es necesario utilizar productos destinados a su protección. A lo largo del día, las manos se someten a una serie de agresiones externas, como el tiempo, el contacto con aguas duras, los detergentes, si a esto le añadimos las manchas que puedan surgir por causa del tabaco, del sol o la edad, el resultado nos da unas manos con un aspecto reseco y frágil.

Es muy importante seguir unos pasos determinados de cara a un buen cuidado de nuestras manos si queremos tenerlas con la piel saludable y sin mal aspecto.

Higiene

En primer lugar, es fundamental seguir una buena higiene. Después de realizar cualquier actividad es conveniente lavarse las manos con jabón, utilizando jabones que suavicen la piel a base de miel, lanolina y vitaminas. Hay que evitar aquellos jabones muy detergentes o alcalinos.

Hidratación

Segundo y muy importante es la hidratación de la piel, después de lavarnos las manos hay que hidratar la piel, se pueden utilizar cremas o fluidos hidratantes, aplicándolos desde la punta de los dedos hasta el antebrazo, lo cual facilitará también la circulación de la sangre. Con este gesto podemos a la vez que hidratar, reafirmar, ya que hay algunos productos que contienen elementos que combaten las pieles flácidas.

Manchas en la piel

Un problema importante es también el de las manchas oscuras en las manos, que se deben normalmente al proceso normal de envejecimiento de la piel, a exposiciones excesivas al sol o incluso por la nicotina del tabaco, la solución está en productos a base de extractos de ácidos de frutas que actúan exfoliando la capa más superficial de la piel, favoreciendo su renovación y haciendo que crezcan células jóvenes. Se observa una mejora importante al cabo de dos o tres semanas de tratamiento. Si las manchas no desaparecen en este primer periodo, hay que acudir a un dermatólogo para que realicen un tratamiento especial a base de una mayor concentración de estos ácidos.

Cuidado de las uñas

Hasta aquí nos hemos ocupado de la piel de las manos pero no menos importante y formando parte de ellas están las uñas, que hay que cuidar para que no presenten un aspecto descuidado. Te indicaremos 6 pasos a seguir para tenerlas en perfectas condiciones (EN MUJERES).

- 1.Si hay restos de esmalte, retíralos con un buen quitaesmaltes porque así evitarás que las uñas se resequen.
- 2.En el caso de que tengas las uñas muy largas, córtalas con una tijera curva, si sólo las quieres retocar, utiliza una lima de cartón.
- 3.Es necesario que los bordes de las uñas se vean perfectamente limpios, para ello sumerge los dedos en agua jabonosa y luego cepíllalos. Otra solución es mojar los dedos en medio limón partido.

4. Hay que retirar las pequeñas pieles de alrededor, para ello puedes aplicarte una hidratante con un suave masaje y dejarla actuar durante unos minutos o un quitacutículas.
5. Como pueden haber quedado restos de grasa del paso anterior, es mejor pasar otra vez una capa de quitaesmalte, y así evitamos que no se adhiera bien la laca de uñas que vayamos a utilizar.
6. Antes de aplicarte el esmalte que escojas, pásate una capa de base transparente endurecedora y después dos capas de esmalte.

CONSEJOS PARA EL BUEN CUIDADO DE SUS PIES

Debido a que usted presenta un problema en sus pies, debería tener en cuenta lo siguiente:

Prevención de la infección por hongos.

Para prevenir la micosis es importante el secado cuidadoso de los pies y los pliegues interdigitales, evitar el exceso de sudoración y el calzado oclusivo en lo posible, cambiar frecuentemente los calcetines, que deben ser de fibras absorbentes, y aplicar preparados secantes y antisépticos con el fin de reducir el exceso de sudor y prevenir la sobreinfección.

Lavarse cuidadosamente los pies cada día.

Con agua fría o tibia usando jabón-gel de pH 5,5 (ácido). Liper Tutto gel de Baño. La duración del lavado no será superior a 10 minutos, pues más tiempo macera la piel, con el consiguiente riesgo de lesión de la misma. No hay que añadir al agua ni sal, ni bicarbonato, ni vinagre, ni lejía, ni nada que no sea jabón, pues en un principio no tienen ningún poder terapéutico y lo único que puede hacer es reseca la piel.

Es importante insistir en el tipo de jabón, que como anteriormente hemos dicho ha de ser de pH ácido. El pH normal de nuestra piel es ácido, si nosotros utilizamos un jabón neutro o alcalino, cambiaremos el pH ácido fisiológico de nuestra piel dando lugar a la aparición de infecciones saprófitas (que viven en este medio).

Secarse muy bien los pies, sobre todo entre los dedos. Por contacto y no por fricción para no lesionar la piel. El pie es una zona húmeda ya de por sí, va metido dentro de un zapato, calcetín, etc. Donde hay humedad puede haber microorganismos capaces de provocar infecciones (hongos, verrugas, etc). Si no nos secamos bien favorecemos esta humedad.

Hidratarse bien la piel de los pies. Después de un buen lavado y un buen secado debe de utilizarse una crema hidratante en planta del pie, dorso del pie, toda la pierna hasta la rodilla, parándonos sobretodo en la zona del talón, ya que dicha zona esta más expuesta a grietas.

Le recomendamos el uso de calzado para cualquier tipo de piso. Sea en su casa, playa o en cualquier terreno, debe utilizar un tipo u otro de calzado para proteger sus pies..