

CONSEJOS PARA CUIDAR LA PIEL ADOLESCENTE

La adolescencia es una etapa de muchos cambios en la que tienen lugar crecimientos repentinos y alteraciones hormonales, emocionales y cognitivas.

Desde el punto de vista nutricional, estos cambios hacen que el cuerpo agote rápidamente los suministros de vitaminas, minerales y nutrientes, lo que incrementa la necesidad de muchas de estas sustancias elementales. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud, muchas necesidades nutricionales de la adolescencia son las más altas a lo largo de la vida de una persona. La mejor fuente de estos nutrientes es una dieta equilibrada. Sin embargo, este incremento en las necesidades nutricionales tiene lugar en una etapa en la que el adolescente tiende a desarrollar malos hábitos alimenticios y se inclina por la comida rápida y las bebidas azucaradas.

En lo referente a la piel, durante la adolescencia la piel está sometida, como el resto del cuerpo, a grandes cambios. La pubertad y su revuelo hormonal provocan algunas alteraciones que pueden ser molestas o que pueden provocar inseguridad en los adolescentes. Y esa es una razón más para cuidarla.

El aspecto más importante para que la piel luzca bien y esté sana es mantener una rutina de higiene diaria adecuada.

Los pasos imprescindibles para una piel saludable son:

- 1º. Limpieza: es aconsejable utilizar jabones neutros y suaves y que además sean no comedogénicos.
- 2º. Hidratación
- 3º. Fotoprotección solar
- 4º. Medicación (cuando así se requiere)

Además, se recomienda vigilar la dieta, eliminando los carbohidratos refinados, así como los alimentos que contienen grasas trans. Se debe aumentar el consumo de verduras y frutas frescas y agua. Beber dos litros diarios de agua ayuda a mantener la piel sana y contribuye a la eliminación de toxinas.

Complementos alimenticios que pueden satisfacer los requerimientos nutricionales y además aportar beneficio a la piel:

Multinutriente adecuado para su edad que incluya:

- **Vitamina A:** es reparadora y nutriente. Además, reduce la producción de sebo y la hiperqueratinización de los folículos sebáceos.
- **Vitaminas C y E:** excepcional antioxidante e hidratante. Mejora la capacidad hidratante de la piel y previene la deshidratación cutánea. Además, la vitamina E regula los niveles de vitamina A.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Zinc:** se ha detectado un déficit de éste mineral durante la adolescencia. El zinc está implicado en la producción de proteínas de unión a retinol, en la curación de las heridas, en la regeneración tisular y en la función inmunitaria.
- **Selenio:** junto con la vitamina E, es un potente antioxidante.

Omega 3679 (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos esenciales como Omega 3 y 6 tienen propiedades nutritivas, calmantes, protectoras y reparadoras sobre la piel. Fuente de dichos ácidos grasos son la onagra, la borraja y el pescado.

Cosméticos

Desde el punto de vista tópico, es importante elegir productos faciales que contengan hidratantes y antioxidantes naturales, que la piel reconoce como propios, como el **ácido hialurónico**, la **vitamina C** y la **vitamina E**.

Concretamente, en casos de pieles sensibles, se requiere especial atención a la hora de seleccionar los productos a utilizar:

- Se recomienda utilizar productos con vitamina A como reparador y nutriente.
- Utilizar diariamente un hidratante facial.

Además, existen una variedad de productos de cosmética natural que pueden ayudar a mejorar la salud cutánea del individuo:

- **Aloe vera:** desarrolla una acción nutritiva, calmante y restituye las mejores condiciones de la piel protegiéndola de los agentes atmosféricos y del estrés. Además, sirve para combatir la infección y promover la curación. El jabón de aloe vera sería especialmente relevante, ya que contiene una combinación de lípidos seleccionados para ayudar a mantener íntegro el normal manto hidrolipídico cutáneo.
- **Aceite de árbol de té:** contiene compuestos antisépticos que constituyen un desinfectante muy eficaz para la piel, convirtiéndolo en un producto muy eficaz para el acné.
- **Aceite de rosa mosqueta:** rico en vitamina A, hace que mejore los niveles de humedad de la piel y cree una barrera de impermeabilidad que impide una gran pérdida de agua, lo que se traduce en una piel más hidratada.
- **Caléndula:** sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas la hacen muy recomendable para aliviar el eczema, la dermatitis y la psoriasis. También

ayuda a que las heridas sanen más rápido. Como también hidrata la piel, es recomendable para pieles secas.

- **Extracto de semillas de pomelo:** este extracto es un potente producto antimicrobiano muy completo y un excelente desinfectante.