

CUIDADOS DE 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

Vitamina A 5.000 UI (HealthAid): La vitamina A es reparadora y nutriente. Además, reduce la producción de sebo y la hiperqueratinización de los folículos sebáceos.

Ácidos grasos esenciales como Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos esenciales tienen propiedades nutritivas, calmantes, protectoras y reparadoras.

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.

Cosméticos

Pieles mixtas y/o grasas

CitroBiotic® BIO (líquido) (Sanitas): El extracto de semilla de pomelo es un potente producto antimicrobiano muy completo y un excelente desinfectante. Se pueden adicionar unas gotas en el limpiador habitual (1-3% de Citrobiotic respecto al volumen total del limpiador).