

EL CICLO DE LA PIEL

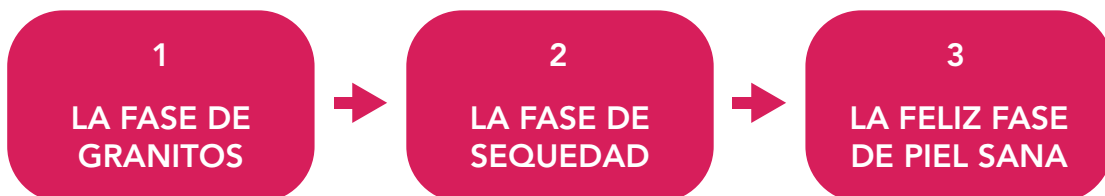
Como seguro bien sabes, el cuerpo de la mujer está regido por las hormonas femeninas que hacen que siga un ciclo mensual, concretamente, de 28 días en la mayoría de los casos. Una de las consecuencias de este ciclo puede ser la aparición de granitos en el rostro como parte del síndrome premenstrual. Pero, ¿sabías que en función del momento del ciclo en que se encuentra cada mujer las características de su piel son distintas? Te contamos más sobre ello.

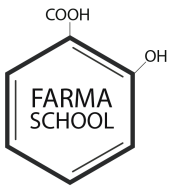
La variación de los niveles de hormonas femeninas hace que la piel pueda variar de grasa a tendencia acneica hasta seca en función del momento del ciclo en el que la mujer se encuentre. Así lo ha determinado el dermatólogo Terry Loong quien afirma que conocer el ciclo de la piel es la clave para su buen tratamiento: "Conocer el ciclo de la piel permite estar en sintonía con el cuerpo y ayuda a prevenir posibles problemas como la sensibilidad o la sequedad y a maximizar el cuidado de la piel".

En este diagrama puedes observar las características de la piel femenina en función del momento del ciclo en que se encuentra:



Este diagrama está adaptado del libro Beauty Book elaborado por el grupo de expertos en belleza natural Neal's Yard Remedies. A continuación te ampliamos su contenido y te indicamos los consejos del Doctor Terry para cada una de las fases:





EL CICLO DE LA PIEL

LA FASE DE GRANITOS

En el día 1 (el primer día de periodo) es cuando la piel femenina es más propensa a la aparición de acné. Por este motivo, es el momento del ciclo en el que se debe ser más estricta con la rutina de limpieza, recordando eliminar la suciedad y la grasa por la noche al desmaquillarse y por la mañana antes de aplicar los tratamientos de día habituales.

Por otro lado, es de gran ayuda para esta fase practicar ejercicio físico para eliminar grasa y toxinas, recordando siempre limpiar bien la cara después. También será positivo seguir una alimentación saludable evitando los alimentos grasos y apostando por los de acción detox.

Consejos:

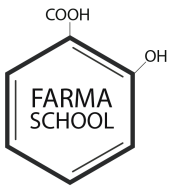
- Realizar una doble limpieza por la noche utilizando un limpiador que elimine la grasa y que contenga ácido salicílico.
- Aumentar la exfoliación a entre 2 y 3 veces por semana para favorecer la eliminación de las células muertas y los brillos de la piel.
- Aplicar mascarillas faciales limpiadoras que ayuden a la eliminación de impurezas.
- Realizar limpiezas faciales.

LA FASE DE SEQUEDAD

Alrededor del día 5 del ciclo femenino la piel se vuelve apagada, seca y con tendencia a la descamación. Realizar exfoliaciones suaves y potenciar la retención de la hidratación ayudará a proteger y a reparar la barrera de la piel. A parte de utilizar los productos de dermocosmética adecuados, es muy importante tener en cuenta que la hidratación comienza desde dentro. Por eso, se recomienda tomar alimentos de alto contenido en agua y en ácidos grasos omega 3, como el pescado azul, las semillas y el aguacate.

Consejos:

- Apostar por productos de cuidado facial de acción calmante evitando aquellos que tengan ingredientes activos potentes. Por ejemplo, se recomiendan ingredientes con propiedades antiinflamatorias como el té verde y el aloe vera.
- Utilizar un sérum con vitamina C para recuperar el brillo natural de la piel sin irritarla.
- Prevenir la deshidratación de la piel utilizando una mascarilla hidratante.



EL CICLO DE LA PIEL

LA FELIZ FASE DE PIEL SANA

En los días centrales del ciclo femenino es cuando la piel se encuentra con un mayor resplandor, y por este motivo, se recomienda utilizar el mínimo de maquillaje, ya que no es tan necesario como en otras fases del ciclo.

Al principio de esta fase, se empieza a recuperar el brillo y aumenta la circulación sanguínea, por lo que los ingredientes activos de los productos se absorben mejor durante estos días. Para mantener la piel sana y feliz y evitar el síndrome premenstrual es necesario mantener los niveles de estrés bajo control. Para ello, se debe dormir las horas suficientes y favorecer la relajación realizando ejercicio físico, meditación o yoga.

Consejos:

- Exfoliar la piel al inicio de esta fase, una o dos veces por semana, para eliminar las células muertas y potenciar la absorción de los ingredientes activos de los productos aplicados.
- Utilizar una mascarilla antiedad y complementarla con un sérum antioxidante.

Fuente:
Cosmopolitan. This Calendar Can Tell You When You're Going to Get Spots. <https://www.cosmopolitanme.com/content/919-this-calendar-can-tell-you-when-youre-going-to-get-spots>

El libro en base al que se ha redactado el artículo es:
Curtis S., Johnson F., Thomas P. Neal's Yard Beauty Book. Enero de 2015.