

## ¿Qué entendemos por piel seca?

- Trastorno cutáneo
- Piel áspera, descamativa y con picores
- Alteración de la barrera lipídica y del contenido de agua de la piel
- Trastorno de la piel que puede venir por deficiencia de vitaminas y minerales

## ¿Qué has de saber?

- Algunos factores ambientales hacen que aumente la sequedad de la piel, sobretodo durante el invierno (viento, frío, humedad baja, calefacción), así como una dieta insuficiente en grasas.
- No abuses de detergentes poco adecuados.
- Es necesario hidratar la piel cada día, de la misma manera que bebes agua.

## Consejos prácticos

- Utiliza cremas hidratantes y emolientes para el cuerpo y la cara, siempre adecuadas a tu tipo de piel.
- Utiliza mascarillas hidratantes dos veces por semana.
- Utiliza emulsiones de aceite y agua, noche y día para proteger la piel contra la pérdida de agua.
- No utilices productos que lleven alcohol; utiliza syndets y jabones suaves.
- Toma suplementos de vitaminas A i D.
- Bebe mucha agua

