

¿Cómo reducir la aparición de arrugas y líneas de expresión?



Las arrugas y líneas de expresión en nuestra cara son una consecuencia inevitable del envejecimiento. Estas marcas, a pesar de no ser nuestras favoritas, son recordatorios de alegrías compartidas, desafíos superados y las emociones vividas a lo largo de nuestra vida.



Sin embargo, a pesar de que es natural tenerlas, nuestros hábitos y estilo de vida pueden ayudarnos a reducir y retrasar su aparición, y de esta forma mantener nuestra piel de la cara más fresca y joven.

Para Libera Tu Salud, es muy importante que te veas y te sientas bien. Es por eso que, traemos para tí esta pequeña guía de acción que puedes tomar en tu día a día para reducir y retrasar la aparición de arrugas y líneas de expresión.

Consume caldo de huesos y productos con colágeno



Los productos que contienen colágeno y la proteína en el caldo de huesos ayudan a mejorar la elasticidad de la piel, ya que contienen aminoácidos que favorecen la formación de tejidos conectivos en la piel, el cabello, las uñas y las articulaciones.

Utiliza bloqueador solar todos los días

A diario aplica bloqueador solar en tu cara que **contenga SPF de 30+**.

Es importante que para asegurar la ingesta adecuada de vitamina D, expongas al sol tus brazos, piernas, pecho y espalda durante 10 a 20 minutos la mayoría de los días, protegiéndote la cara para prevenir el envejecimiento prematuro.



Te invitamos a leer más sobre cómo utilizar bloqueador de manera correcta, que podrás encontrar en nuestro artículo “¿Cómo se usan los bloqueadores?” de la sección <<Fichas Tip Belleza>>.

Exfoliate 2 veces por semana

Exfoliar la piel de tu cara promueve la producción de fibroblastos; ellos son los encargados de reparar la piel.

Además, exfoliar ayudará a que tu piel absorba mejor otros productos antienviejecimiento, incluidos los sueros y el retinol. Puedes probar una combinación de exfoliantes físicos, como los que se usan 1 o 2 veces por semana, más exfoliantes químicos, incluido el ácido glicólico o el ácido láctico, que se pueden usar cada dos días.



Hidrata tu cara

Hidratar tu piel es de suma importancia para que sus células retengan agua y se mantengan firmes, reduciendo la aparición de arrugas y líneas finas. Para elegir una crema para pieles más maduras, se recomienda buscar ingredientes como ácido hialurónico, manteca de karité, aceite de argán y aceite de marula. Evita utilizar productos que contengan alcohol, fitatos y fragancias.



Utiliza retinol

Los productos con retinol (como Retin-A), han demostrado ayudar a combatir las arrugas con el uso constante. Para obtener resultados, se recomienda aplicar estos productos de manera regular durante al menos dos meses o más, preferiblemente por la noche debido a que el retinol aumenta la sensibilidad de la piel a la luz solar.



Aplica productos con antioxidantes

Agregar antioxidantes a tu rutina de cara, puede ayudar mucho a la prevención de arrugas y líneas de expresión.

Los mejores antioxidantes para la cara son:

Vitamina C

Niacidas

Plantas botánicas como es el caso de la lavanda, manzanilla, aloe vera y granada.



Recuerda que también es muy importante para el cuidado de la

Consumir alimentos saludables como frutas y verduras que contengan vitamina C, antioxidantes, omega-3s, y proteína .

Dormir 7-9 horas cada noche en una almohada de un material suave como el satín.

Aprender a manejar el estrés de una manera sana.

Recuerda que es muy importante consultar a tu dermatólogo de confianza antes de utilizar cualquier producto recomendado.

Libera Tu Salud, Transformandote desde la raíz

