



# Cómo cuidar tu piel en la nueva normalidad

**Ciudad de México, 26 de octubre de 2020.**- ¡Aceptémoslo! La nueva normalidad es una realidad, y como no sabemos cuánto tiempo pasará para volver a nuestra rutina anterior, o si regresaremos a ese punto, tenemos que adaptar hábitos y costumbres a nuestro nuevo estilo de vida. Adoptar el *home office* y las clases *online* como una práctica constante, o saludar a distancia a los conocidos que nos encontramos por la calle es, tal vez, solo el inicio.

En este contexto, nuestro cuidado de la piel también debe considerar nuevos factores, por ejemplo, la mayor exposición a la luz azul o el incremento en el uso de productos de higiene en tus manos.

El Dr. Héctor Cantú, médico especialista en dermatología de la alianza AXA Keralty\*, nos comparte algunos consejos para cuidar nuestra piel en tiempos de COVID-19.

- **Exposición a la luz azul.** Nuestros dispositivos electrónicos favoritos como las pantallas de TV, laptops, celulares o tabletas, emiten cantidades considerables de ella. Un estudio de IMS Latam reveló que los mexicanos pasamos en promedio 10 horas a la semana en el celular; a esto debemos sumar las 8 horas que pasamos frente a la computadora por trabajo, y el tiempo que pasamos viendo películas o series en *streaming*. La luz azul estimula la reacción de radicales libres -moléculas inestables que producen nuestras propias células-, lo que provoca una menor elasticidad en la piel, principalmente en partes del rostro como pómulos y mentón. Básicamente, ocasiona un efecto de envejecimiento prematuro.

Para prevenir estos efectos, es recomendable usar bloqueador solar con un factor de protección adecuado para este entorno urbano y las horas que pasemos frente a dispositivos que emitan esta luz, con esto, también añadimos un factor de prevención contra el cáncer de piel y las manchas en el rostro. Algunos estudios sugieren limitar el tiempo de exposición a seis horas, pero en caso de no poder hacerlo, podemos dedicar mayor tiempo a leer un buen libro, en vez de aventarnos en un solo día una temporada completa de alguna serie. Por tentador que suene este plan, tu piel te agradecerá que optes por la lectura.

- **Ressequedad en las manos.** Actualmente, además de lavarnos las manos constantemente, utilizamos grandes cantidades de gel antibacterial, lo que puede resecarlas. Esto es más probable si salimos a lugares públicos, como una plaza comercial; donde nos pondrán gel al entrar en cada una de las tiendas, y no sabemos si el que ellos usan puede ser agresivo para nuestra piel.

Lo recomendable es llevar un gel antibacterial o *syndets* –*synthetic detergents* (detergentes sintéticos)- de bolsillo si vamos a salir, así tendremos uno disponible todo el tiempo en caso de necesitarlo. Adicionalmente, podemos usar crema humectante después de cada lavado de manos, esto evitará que nuestro pH cambie sin alterar la barrera cutánea. Consultar a un dermatólogo para saber qué tipo de gel o jabón es óptimo para mantener sana y humectada tu piel de acuerdo con sus necesidades específicas, siempre es una buena idea.

- **Protección UV.** Aunque estamos pasando más tiempo en nuestras casas, debes tener en cuenta que los rayos del sol penetran al interior de ella, aunque no al mismo nivel que cuando estamos en el exterior. Si el lugar que elegimos para trabajar o leer está cerca de una ventana, durante el tiempo que pasemos ahí, estaremos exponiendo nuestra piel a la radiación solar. *Fun fact:* a la luz del sol se le conoce también como “luz blanca”.



## COMUNICADO DE PRENSA

Mientras estemos en casa, debemos usar un bloqueador solar con un factor de protección adecuado para interiores, entre 30 y 50 FPS es un buen rango. Hay que usar uno distinto para salir, ya que varía el grado de exposición a los rayos ultravioleta.

Síguenos para más consejos dermatológicos -y de otros temas útiles de salud para tu vida diaria- por parte de los expertos médicos de AXA Keralty\* en nuestras redes sociales.

\*AXA Keralty se refiere a la alianza de AXA Salud, S.A. de C.V., como encargada del aseguramiento y Keralty México, S.A. de C.V., como responsable de los servicios médicos.

= 0 0 0 =

### Contacto para medios:

#### Ixchel Arce

Relaciones Públicas, AXA México  
Tel. (55) 4828 1571  
ixchel.arce@axa.com.mx

#### Moisés Tamayo

Relaciones Públicas, AXA México  
Tel: 53 95 90 88  
moises.tamayo@prp.com.mx

**facebook.com/AXAMexico**

twitter **@AXAMexico**

**facebook.com/axakeralty/**

llama al **800 900 1292**

visita **www.axa.mx** o

**https://axakeralty.mx/**