

E

l año pasado, Córdoba vivió la máxima temperatura del verano, con 42,9 °C. Éste, la Agencia Estatal de Meteorología prevé meses más calurosos, con temperaturas 1 °C por encima de la media (22,9 °C en 2014). En resumen: ambiente tórrido, propio de esta época. Las consecuencias: mucho sudor y algunos desajustes en la piel, que pueden minimizarse con derivados del suero láctico para regenerar, fórmulas que reequilibren el excedente de sal entre las células dérmicas y ácido hialurónico para rehidratar. Pero ¿cuántos grados como máximo puede soportar un humano? No hay una cifra exacta. «Seis horas a 35 °C, con un 100% de humedad, puede ser letal», señala el físico Matthew Huber, experto en cambio climático. La razón: se suda, pero hay tanta agua en el aire que el cuerpo no logra refrigerarse.

01 Duelo al sol

FORTALECER Y RECUPERAR MINERALES DESPUÉS

El líquido que se evapora de nuestro organismo resta turgencia a la piel y, debido al exceso de sal entre las membranas, dificulta la ósmosis de las células.

★ **Del infierno al congelador.** Hay algo aún peor que una atmósfera sofocante: moverse de pronto a un ambiente frío. «Un cambio térmico superior a 30 °C (al pasar, por ejemplo, del bochorno que se respira en la calle de alguna ciudad andaluza en verano al aire acondicionado de un restaurante) produce estrés dérmico: la piel se vuelve reactiva y sensible a la luz, y los poros se colapsan de grasa», sentencia Cayetano Gutiérrez, director de SkinClinic. ¿Qué hacer? Paliar ese desorden con cremas con citoquinas (un derivado del suero láctico que regenera la piel), ácido hialurónico (hidratante) y vitamina C (para estimular la correcta circulación sanguínea; en Serum Proteo C; 100 €; skinclinicsshop.es).

★ **La sal sí importa.** No es lo mismo una piel seca que una deshidratada. «La primera lo está por factores internos biológicos o genéticos. La segunda no tiene agua por causas externas», explica David Orentreich, dermatólogo de Clinique (clinique.es).

En un día caldeado a la intemperie confluye la exposición excesiva al sol con un aire muy seco o con un fuerte viento. Se agrava si no se ingiere suficiente líquido. ¿Cómo afecta internamente? Las células dérmicas están rodeadas por un fluido salino que facilita la ósmosis (la entrada de nutrientes a éstas). «Cuando éste se hace más denso, las células *sueltan* agua para equilibrarlo. Este proceso, llamado *shock* osmótico, les impide funcionar correctamente. Se frena con fórmulas a base de sacarosa, trialosa y sorbitol», apunta Orentreich (en Moisture Surge Extended Thirst Relief; 47,50 €; clinique.es). La ausencia de humedad también reseca las uñas y las cutículas. Se soluciona aplicando a diario un aceite nutritivo con jojoba (Elixir de Yves Rocher; 6,50 €).

★ **Más vale prevenir.** Para minimizar los daños del sol (sequedad y arrugas), además del fotoprotector, conviene reforzar la piel antes. ¿Cómo? «Con complementos orales de vitamina D y betacarotenos; bioestimulación con factores de crecimiento plaquetario y mesoterapia de ácido hialurónico no reticulado (no rellena, solo evita la deshidratación) más glicerol (potencia la captación de agua del hialurónico)», explica el cirujano José Vicente Lajo Plaza (450 €; royalmedical.es).

★ **Jugo de secarral.** Se lleva el zumo de cactus (en realidad, de higo chumbo), rico en betalaína, un antioxidante que mejora el aspecto de la piel (Caliwater Cactus Water Wild Prickly Pear; 30,80 €, el pack de 12; drinkcaliwater.com). Para recuperarse, agua de mar microfiltrada: contiene 78 minerales, en especial el cloruro, para facilitar el proceso digestivo, y magnesio, para la recuperación muscular (Hipertonic 30 AB; 22 €; laboratoiresquinton.com).

Proteger y regenerar

CONTRA EL FOTOENVEJECIMIENTO, FÓRMULAS CON VITAMINA C, ACEITE DE ARGÁN Y AMINOÁCIDOS.



Or Rouge de Yves Saint Laurent (320 €).



Crema de noche ADN Goldâge Elevé de Anne Möller (47 €).



BB cream Soleil Bronzer SPF 50 de Lancôme (33 €).



Mascarilla regeneradora Sublimage Masque de Chanel (182 €).