Cuidado y prevención del envejecimiento facial: ¡Los mejores consejos para este verano!

Con la llegada del verano y las altas temperaturas, la exposición al sol se intensifica, y con ello, también los desafíos para mantener la piel saludable y prevenir los signos del envejecimiento. **Clara Valenzuela**, **destacada químico farmacéutica** y referente en la industria de la cosmética natural y en temas regulatorios, dueña de la primera skincare water less de Chile: Abracadabra, **comparte valiosas recomendaciones para proteger el rostro y mantener su juventud durante esta temporada,** junto con destacar los beneficios de los activos naturales, como las algas.

“El envejecimiento facial es el resultado de cómo cuidamos nuestra piel a lo largo del tiempo”, afirma Clara. “La prevención es clave, y durante el verano, esto significa adoptar rutinas específicas que minimicen los daños causados por la radiación UV, la que es muy alta en Chile, y otros factores ambientales.”

La deshidratación es una consecuencia clave en el envejecimiento prematuro, por lo que Clara indica cuidados básicos que debemos considerar: “evitar cigarro, no automedicarse, evitar exposición al sol sin protección solar, mantener la piel del rostro limpia y como generalidad evitar la deshidratación”

Por otro lado, el cuidado diario de la piel también debe ser parte de nuestros hábitos, “ya que una correcta limpieza, tonificación, hidratación y nutrición retrasará los signos del envejecimiento cutáneo. Es importante utilizar activos

hidratantes dentro de las formulaciones que permiten mantener los niveles hídricos en la piel. Si ésta está deshidratada se muestra apagada, rugosa, tirante, pierde la flexibilidad y es reactiva", explica Clara.

- **Protección solar: el primer escudo contra el envejecimiento**

La protección solar debe ser el pilar de cualquier rutina facial, especialmente en verano. Es crucial utilizar un protector solar de amplio espectro con un FPS 30 o superior y reaplicarlo cada dos horas. Esto previene el fotoenvejecimiento, las manchas y la pérdida de elasticidad de la piel. A continuación, Clara hace hincapié en los siguientes cuidados:

Elige protectores solares con filtros físicos (óxido de zinc, dióxido de titanio) que bloqueen la radiación solar, y filtros biológicos antioxidantes (como vitamina C y E) para prevenir el envejecimiento cutáneo.

Prepara la piel para el sol: limpia, hidratada y libre de maquillaje, colonias o perfumes para evitar fotosensibilidad y manchas.

Evita el sol directo en las 4 horas alrededor del mediodía y aplica protector solar 30 minutos antes sobre piel seca.

Cuida los labios con fotoprotectores de alto índice y extrema precaución si tienes predisposición a herpes labial.

Usa protección adicional como sombreros, gafas y ropa de tejidos naturales.

Hidrátate bien bebiendo agua y jugos antes, durante y después de la exposición.

Hidrata la piel después del sol con crema tras una ducha tibia para regenerar la barrera cutánea y reponer agua.

- **Productos water less: una revolución para la piel**

“Los productos water less son más concentrados y eficaces, y están diseñados para retener la humedad natural de la piel, algo fundamental durante los meses de calor. Esta tecnología también promueve la sostenibilidad en la cosmética”, explica. Con su marca Abracadabra, Clara apuesta por esta filosofía innovadora: productos sin o poca agua.

- **Antioxidantes: aliados invisibles**

La exposición solar genera radicales libres que aceleran el envejecimiento. Clara recomienda incluir productos ricos en antioxidantes como vitamina C y E. “Estos ingredientes ayudan a combatir el daño oxidativo y potencian la luminosidad natural de la piel”, asegura.

- **Limpieza y reparación nocturna**

“Por la noche, nuestra piel entra en un proceso de reparación. Es esencial limpiarla adecuadamente para eliminar impurezas y toxinas acumuladas durante el día y aplicar productos que estimulen la regeneración celular, como el retinol”, agrega Clara.

- **Alimentación e hidratación desde adentro**

Clara enfatiza que el cuidado de la piel también comienza desde el interior. Por ejemplo, beber suficiente agua y consumir alimentos ricos en omega-3 y antioxidantes, como frutas, verduras y pescado, tiene un impacto directo en la apariencia y salud de la piel.

- **Las algas y sus propiedades para la hidratación de la piel**

La mayoría de las algas contienen polisacáridos que son

capaces de enlazar agua a las proteínas de la piel. Contienen activos como vitaminas, oligoelementos, antioxidantes y minerales que permiten adaptarse al medio y resistir a las adversidades, y cuando son expuestas a daño logran una regeneración rápida de la células.

“Las algas son los activos marinos por excelencia. Se trata de un grupo de vegetales extenso y heterogéneo: existen más de 25.000 especies de algas catalogadas, aunque sólo una treintena se utilizan en cosmética. Contienen oligoelementos, sales minerales, vitaminas y aminoácidos directamente asimilables por las células cutáneas”, explica Clara.

Cada alga tiene sus propios atributos y como hay muchas que se pueden usar en cosmética, lo mejor es el efecto sinérgico que se produce al sumar y combinar algas en la formulación cosmética. “En las formulaciones que utilizamos en Abracadabra utilizamos por sus propiedades la Chondrus Crispus (musgo de Irlanda), Laminaria Ochroleuca (alga dorada), Fucus Vesiculosus y Durvillaea antarctica (alga toro), sin desmerecer otras que se utilizan en otras finalidades cosmética como son celulitis, piernas cansadas, firmeza etc.

- **Un enfoque natural y amigable con el medio ambiente**

“Yo prefiero que la cosmética a utilizar sea natural, porque las materias primas que se utilizan respetan el medio ambiente y estas son certificadas por empresas internacionales (ECOCERT/COSMO). Éstas tienen estipulado cuales son las características que debe tener un producto cosmético natural y sus materias primas, a diferencia de las materias primas sintéticas que no pueden ser certificadas como natural porque pueden dañar el medio ambiente; generando residuos contaminantes, eliminando la biodiversidad, etc”, cuenta Clara.

Los ingredientes más comunes que se evitan en los cosméticos naturales son parabenos, propilenglicol, vaselina, aceites

sintéticos (parafina, isohexadecano), siliconas, filtros solares químicos y tensioactivos (LSS), etc

“Es ideal que todos usemos productos naturales u orgánicos, porque de esta manera estamos utilizando productos cosméticos sin dañar el medio ambiente, sin dañarnos nosotros y que no tienen ningún tipo de daño al mundo animal”, enfatiza Clara.