



11 claves para cuidar la piel durante el otoño

El síndrome post vacacional afecta a la mente y al estado de ánimo, pero también a la piel. Con la llegada del otoño y sus efectos (viento, humedad, frío, sequedad provocada por la calefacción, etc) la piel se vuelve más sensible, siendo las rojeces uno de sus efectos más habituales, aunque también se puede producir la descamación de la dermis. Por ello, la Dra Fercasy, directora médica de la clínica que lleva su nombre, nos ofrece 11 pautas para que nuestra piel no sufra este otoño y luzca tan bonita como de costumbre. www.fercasy.com



1. **Dieta sana y equilibrada:** los hábitos alimenticios influyen en el organismo, tanto por fuera como por dentro; por eso es tan importante mantener una rutina que incluya alimentos como el pescado, la carne, la fruta, la verdura, etc, para lucir siempre una piel bonita.

2. **Beber mucha agua:** aunque este punto parezca un tópico, beber agua es la mejor manera de hidratarse. Este gesto ayuda a expulsar las toxinas acumuladas en el organismo, a la vez que mantiene las células hidratadas, evitando que la piel se seque.
3. **Limpieza como base fundamental para preparar la piel:** un buen peeling ayudará a eliminar todas las toxinas sobrantes y pieles muertas acumuladas durante el verano debido a los efectos del sol, el salitre, la polución, etc, dejándola preparada para esta nueva estación.
4. **Cuidar el contorno de los ojos:** para proteger esta delicada zona del viento y del frío otoñal, es recomendable llevar gafas de sol para salir a la calle, además de utilizar una crema hidratante diaria y específicamente diseñada para esta zona facial.
5. **Limpieza diaria:** asear la piel con agua es algo esencial, no solo por la hidratación, sino también para retirar toda la suciedad que se adhiere a ella durante el día.
6. **Vitamina C:** las frutas ricas en Vitamina C, como la naranja o el kiwi, aportan un plus de equilibrio a la piel. Se deben incluir siempre en la dieta diaria.
7. **Agua templada:** al lavarse la cara hay que tener en cuenta que el agua fría es perfecta para la piel, aunque la templada resulta la idónea durante esta época del año.
8. **No abusar de la calefacción:** el otoño es la época en la que uno se empieza a resguardar del frío bajo el confort de la calefacción, pero esto no es del todo bueno...El calor reseca el ambiente y, con ello, la piel, por lo que no es recomendable abusar de ella.
9. **Proteger la piel del viento:** los efectos del viento son parecidos a los del calor: resecan la piel; por lo que es muy importante protegerse del. Un foulard puede ser un gran aliado en esta misión.
10. **Masajear y estimular la piel:** esta es una muy buena costumbre para facilitar su circulación.
11. **Abandonar los vicios:** son malos para todo, pero para la piel lo son aún más. Le provocan sequedad, acentúan las arrugas,...Por ello, lo mejor es aprovechar la vuelta a la rutina para dejar atrás todos los malos hábitos.

Tratamiento en la clínica Fercasy

En la clínica de la Dra. Fercasy cuentan con un Tratamiento para realizar específicamente durante esta época del año:

Tratamiento Desintoxicante: durante el otoño la piel se encuentra especialmente dañada por la exposición solar y los excesos del verano. Es entonces cuando hay que aplicarle un aporte extra de hidratación y exfoliación para conseguir una piel luminosa, previniendo así el envejecimiento cutáneo. Además, este tratamiento se puede trabajar en combinación con los ácidos químicos y el láser para la eliminación de manchas solares, cerrar el poro y afinar el tejido.

PVP: 70 € Rostro/ 75 € cuerpo.

Acerca de la Clínica Fercasy

La palabra Fercasy proviene de una mujer: Raquel Fernández de Castro Ysalguez. Raquel (Dra. Fercasy) es una reputada doctora en Medicina Estética, diagnóstico y prevención, que acaba de inaugurar la clínica que lleva su nombre en la céntrica calle de Velázquez, Nº73. De la mano de un equipo de élite internacional ofrece diferentes servicios que van desde la Medicina Estética en general, hasta tratamientos más específicos por sesiones. Los resultados son satisfactorios y muy naturales, siendo algunos ya apreciables desde la primera sesión.

En la Clínica Fercasy tienen como objetivo ponerse en la piel de cada paciente para cumplir las metas personales de éste y, a la vez, convertirlas en sus metas profesionales. Además, Fercasy no es una clínica de Medicina Estética común, sino que se trata de un centro moderno, exclusivo y chic dirigido a un cliente exigente, cosmopolita y amante de la belleza que se sentirá como “en casa” gracias a este nuevo concepto ideado por la Dra. Raquel Fernández de Castro Ysalguez.

Síguenos en:

 /fercasy

 @fercasy