

Desafío para el cuidado de la piel de 30 días



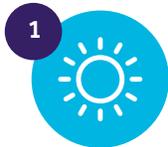
La piel es el órgano más grande del cuerpo. Nos protege del clima. Nos permite sentir el mundo que nos rodea. Y cuando absorbe la luz solar, nos puede hacer sentir más felices. ¡Así que demostremos un poco de amor por nuestra piel!

Su misión: practique una actividad saludable para la piel todos los días durante 30 días. Utilice la siguiente guía para ayudarse, y si alguna sugerencia no le convence, ¡pruebe con la suya propia!



Marque los días en los que pudo realizar alguna actividad física divertida.

Haga clic en los cuadrados del lado izquierdo de cada día o imprima esta lista y complétela a mano.



Quizás lo mejor que puede hacer por su piel es protegerla de los rayos del sol. Aplíquese un poco de protector solar. ¡Todos los días sale el sol! Use FPS 30 o más. Asegúrese de aplicar el protector solar en rostro, cuello, pecho, brazos, manos y cualquier otra parte de la piel que se encuentre expuesta al sol.



¡La piel sana a menudo comienza de adentro hacia afuera! Eche un vistazo a este breve artículo sobre **los beneficios de comer más sano**. ¡Póngalos en práctica con **una opción de comida saludable hoy!** Disfrute de verduras de hoja verde, proteínas magras y granos integrales.



Los problemas de piel pueden esconderse en el cuero cabelludo, incluso en una cabeza con abundante cabello. **Invierta en un sombrero** para protegerse. Una simple gorra de béisbol o un sombrero de ala ancha protegerán bien su cuero cabelludo y hasta pueden ser una excelente opción de moda.



La hidratación es clave para una piel rozagante y equilibrada. Pero ¿bebe suficiente agua para hidratarse? **Convierta el agua en su opción más habitual** con unos sencillos trucos.



Hoy, **revise su piel en busca de lunares** usando un espejo. Busque el **"ABC": asimetría** (¿la mitad del lunar no coincide con la otra mitad?). **Borde** (¿el contorno del lunar es irregular o borroso?). **Color** (¿el lunar tiene un color extraño?). **Diámetro** (¿el lunar tiene más de ¼ de pulgada de ancho?) **Evolución** (¿el lunar ha cambiado con el tiempo?). Si nota algo irregular, **consulte a un dermatólogo**.



El estrés desempeña un papel muy importante en nuestra salud. Eso es cierto incluso para la salud de nuestra piel. Aprenda **cómo la respiración profunda reduce el estrés**. ¡Y pruebe un ejercicio de respiración profunda hoy mismo!

Desafío para el cuidado de la piel de 30 días



La piel puede dañarse si se expone a la luz solar durante demasiado tiempo. Evite las camas solares y tomar sol. Para disfrutar de los días soleados al aire libre, busque lugares sombreados bajo árboles, toldos o sombrillas.



¡Se sorprenderá lo mucho que una buena noche de descanso puede mejorar su piel! Intente dormir de 7 a 9 horas todas las noches. Si bien puede parecer más fácil decirlo que hacerlo, a continuación le brindamos algunos consejos útiles para **conciliar el sueño más rápido y dormir más tiempo**.



Asegúrese de limpiarse la cara, ¡y no con una barra de jabón vieja! Mírese al espejo para observar qué partes de su rostro se ven grasas o secas, o dónde sus poros pueden estar obstruidos. Luego, **busque un limpiador suave** que se adapte bien a su tipo de piel y límpiense una o *tal vez* dos veces al día.



Los antioxidantes son moléculas presentes en nuestros alimentos que pueden ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer. También pueden mantener nuestra piel con un aspecto y una sensación de frescura. Disfrute de algunos alimentos llenos de antioxidantes, como **las fresas maduras y jugosas**.



Siempre viene bien un poco de ayuda para mantener nuestra piel más tersa y suave. **Aplíquese loción en la piel después de cada baño o ducha**. Ayuda a retener la humedad natural de la piel, y a evitar que la piel se vea agrietada y con costras, especialmente en manos, rodillas y codos.



La piel se nutre de los nutrientes que llegan a través de la sangre. ¡Así que mantenga su piel saludable haciendo latir su corazón! Aquí hay algunas **ideas de ejercicios para mejorar la circulación**.



Eliminamos células muertas de la piel constantemente. Esto puede hacer que se vea opaca o cenicienta. Pero la exfoliación puede eliminar estas células y también ayudar a limpiar los poros. Hoy, **exfolie suavemente su piel** con una esponja o toalla. ¡Mejor aún si opta por materiales naturales como esponjas marinas o vegetales! Resisten las bacterias que normalmente se acumulan en los exfoliantes de plástico.



La diabetes puede afectar la circulación y también dificultar el cuidado de la piel. ¡Pero nuestros expertos tienen algo para decir! Estos son algunos consejos para **cuidar su piel si tiene diabetes**.



¿Nota protuberancias, erupciones o manchas? Pueden ser signos de afecciones como eccema, rosácea, psoriasis u otras afecciones, que pueden causar picazón e incomodidad. **Programa una cita** con el dermatólogo para que pueda ayudarlo a obtener más información.

Desafío para el cuidado de la piel de 30 días



16



¡Ha llegado a la mitad del desafío! ¿Cómo va hasta ahora? **Anote** qué actividades de cuidado de la piel le han funcionado. Luego, **repita su actividad favorita para el cuidado de su piel** hoy mismo.

17



¿Sabías que el alcohol puede afectar la piel? Beber alcohol a menudo puede hacer que la piel se vea roja, seca o flácida. Moderar el consumo de alcohol puede ayudar. Haga clic en este enlace para encontrar consejos sobre cómo **moderar el consumo de alcohol**. Y si planea beber hoy, piense en cambiar la bebida alcohólica por agua.

18



La hidratación no es solo cuestión de estética. Los jugadores profesionales de béisbol engrasan sus guantes para mantenerlos en buen estado. ¡Y los surfistas enceran sus tablas para rendir al máximo en el agua! ¡Mantenga su hermoso rostro fresco y con elasticidad! **Use crema humectante por la mañana y por la noche.**

19



Todos envejecemos. Y ese es un privilegio. Dese la oportunidad de tener años dorados saludables cuidando su cuerpo ahora. Aquí hay **8 superalimentos para un envejecimiento saludable**. ¡Pruebe uno hoy mismo!

20



Es común salir en pantalones cortos y una camiseta sin mangas los días calurosos y soleados. Pero ese tipo de exposición al sol puede dañar la piel, en especial, si vive cerca del ecuador o a gran altura. Mantenga el cuerpo fresco con **ropa larga y ligera** los días soleados. La ropa de lino, lienzo o algodón fino es una buena opción.

21



El azúcar es sabroso, pero en exceso puede provocar acné, psoriasis e incluso envejecimiento prematuro. Aprenda **cómo reducir el azúcar ayuda a su cuerpo**. Luego, cambie una golosina azucarada por algo naturalmente dulce, como una fruta fresca.

22



La piel cambia con el tiempo. Las arrugas, la celulitis, las cicatrices y el vitiligo pueden hacer que su piel se vea diferente a como solía ser. Pero esto es perfectamente normal. Tómese el tiempo para apreciar su cuerpo. **Escriba tres cosas que le gusten de su piel**. Esta acción de gratitud puede ayudarle a aceptar el cambio en su piel.

23



¿Busca un refrigerio que cuide su piel? Satisfaga su antojo por algo crocante con uno de los alimentos más nutritivos de la naturaleza. ¡Aprenda **todo sobre las almendras** y disfrute de un puñado hoy mismo!

24



Las gafas de sol no solo se ven geniales, también protegen los ojos y la piel que los rodea de los cánceres de piel. Para obtener la mejor cobertura, **elija gafas grandes, de tonos oscuros y con protección UV**. Eso mantendrá la delicada piel alrededor de los ojos con un aspecto más joven y le protegerá de problemas oculares futuros.

Desafío para el cuidado de la piel de 30 días



25



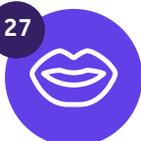
Un sueño saludable no solo es bueno para la piel, sino para todo el cuerpo y la mente. ¡Aprenda **las mejores posturas para dormir mejor** para proteger la piel de su rostro y al mismo tiempo dormir más profundamente!

26



¿Sabe **lavarse las manos correctamente**? Esto puede sonar una obviedad, pero muchas personas no saben cómo hacerlo. Y las manos limpias pueden ayudar a prevenir brotes al tocarse el rostro. ¡Aprenda a lavarse las manos de la manera correcta!

27



¡No olvide que sus labios también están cubiertos de piel! Protéjalos de la luz solar y la sequedad. Use **humectantes a base de petróleo y protectores con FPS** para proteger sus labios durante todo el día.

28



La sandía es una deliciosa fuente de antioxidantes y nutrientes que son buenos para la piel. ¡Y es un sabroso manjar natural para un día soleado! Eche un vistazo a estas **3 refrescantes recetas con sandía** y pruebe la que más le guste hoy mismo.

29



Si fuma tabaco, dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud, ¡incluso por su piel! Fumar puede provocar uñas amarillas y arrugas prematuras. Pero al dejar de fumar, su piel tiene la oportunidad de sanar. Estas son algunas **herramientas sencillas para dejar de fumar**.

30



¡Felicitaciones por completar el desafío! Celebre su victoria con una **recompensa saludable para su piel**. Podría ser un nuevo protector con FPS, un limpiador con aroma fresco, una herramienta para el cuidado de la piel o cualquier otra cosa que usted y su piel puedan disfrutar. ¡Sigamos por el buen camino! Su yo futuro se lo agradecerá.



Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** |

Descargue la aplicación

