

13 maneras de reducir las arrugas prematuras

El Ciudadano · 25 de junio de 2015



Para ayudar a mantener la piel con un aspecto juvenil y reducir las arrugas prematuras, es esencial tener una dieta nutritiva que sea rica en frutas, verduras y pescado ricos en ácidos grasos omega 3.



A continuación podrás conocer algunas medidas que te ayudarán en el cuidado de la piel, son consejos y soluciones simples e inteligentes que ayudan a reducir las arrugas prematuras, además deberás aprender cuales son los malos hábitos que aceleran el proceso de envejecimiento de la piel.

Cómo reducir las arrugas prematuras

El envejecimiento de la piel es un proceso natural, al igual que el de la aparición de las canas, sin embargo la mayoría de las persona deciden que no van a permitir que el paso de los años quede registrado en su cuerpo y entonces para ellos van estos consejos que pueden ayudarte a verte joven a pesar del paso de los años.

1. Evitar la exposición al sol

Trata de usar colores claros o blancos, y usa un sombrero cuando estés al aire libre. Además, no utilices las cabinas de bronceado, ya que puede ser peor que el sol para la

piel y resultar en un método perjudicial para el envejecimiento de la piel.

2. Usa protector solar para evitar las arrugas

Para la mejor protección contra el envejecimiento, se recomienda encarecidamente, aplicar protector solar con al menos un 15 SPF (factor de protección solar) treinta minutos antes de la exposición para proteger la piel de los rayos perjudiciales. Busca uno con zinc u óxido de titanio en la lista de ingredientes.

3. Evita los contaminantes ambientales

El ozono, el humo y vapores de gasolina son sólo algunos de los contaminantes que pueden envejecer la piel y causar arrugas prematuras.

4. Evita fumar y el humo de segunda mano

Fumar quita el oxígeno y los nutrientes, y también aumenta el número de radicales libres en las células del cuerpo, **que es una de las causas principal del envejecimiento de la piel.** La cantidad de consumo de cigarrillos y el número de años que has fumado se correlacionan con un aumento de las arrugas prematuras.

5. Utiliza gafas de sol

Procura quedarte en interiores y lejos de ventanas, las gafas de sol son la mejor manera de proteger la piel fina sensible alrededor de los ojos de la radiación UV.

6. Dormir boca arriba, si es posible

Dormir presionado contra la almohada puede causar líneas en tu rostro, que pueden convertirse en arrugas con el paso de los años. **Las fundas de almohada de satén también pueden ayudar en la lucha contra las arrugas prematuras.**

7. Utiliza una crema hidratante

Una buena crema hidratante mantiene la piel hidratada y suaviza las arrugas, puedes probar con el uso de una crema casera para las manchas en la cara que te ayudará a renovar la piel del rostro.

8. Haz ejercicio regularmente

Poner tu sistema cardiovascular a trabajar es ideal para obtener los nutrientes necesarios y dar oxígeno a la piel. **Debes hacer ejercicio cardiovascular para el corazón y la salud de la piel**, y ejercicios de peso para el fortalecimiento del músculo subyacente a la piel.

9. Consume una dieta nutritiva y antienvjecimiento

Bebe mucha agua y té, y trata de consumir ocho a diez porciones diarias de frutas y verduras. **Come salmón fresco tres veces a la semana u otro pescado rico en ácidos grasos omega 3**, como el arenque, la caballa, la trucha o el atún. Los alimentos tienen una enorme capacidad para combatir el proceso de envejecimiento, ya que están llenos de antioxidantes, vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita para combatir las arrugas.

10. Evita los alimentos y azúcares procesados y refinados

El azúcar refinada y todos sus derivados contienen productos químicos que pueden causar que la piel envejezca prematuramente, evitarlos no sólo te ayudará a verte joven, sino a mejorar la salud general del organismo.

11. Evita el estrés

Cuando se está estresado, el cuerpo libera una hormona poderosa de envejecimiento en el torrente sanguíneo, conocida como cortisol. Si padeces estrés crónico, es recomendable tomar clases de yoga, escribir en un diario, cantar, caminar, meditar. Haz lo que te sirva para reducir el estrés.

Inicia un programa de cuidado de la piel contra el envejecimiento

Consulta con un médico por el cuidado de la piel no quirúrgico. **Hay muchos productos disponibles que espesan la piel y que ayudan a reducir las arrugas.**

¿Necesitas un poco más de motivación para poner en práctica este plan de cuidado de la piel? Este consejo antienvjecimiento es también importante para tu salud en general, así que no dudes en comenzar hoy.

Vía: <http://www.lavidalucida.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)