

# Que el frío no te pare

No congeles tu cuerpo y busca prendas deportivas con efecto terapéutico, bolsas en las que cabe más de lo que parece y, sobre todo... haz caso de los expertos

## La perfecta esquiadora

Si quieres dar la campanada, apúntate al dos por uno a la hora de hacerte con el kit de deportes de nieve. ¿Sabes cómo lograrlo? Puedes aunar diseño y confort con unas botas *apreski*, de Ralph Lauren (150 €); utilizar prendas cómodas y con efecto terapéutico (estimulan la circulación y reducen las agujetas), como esta camiseta de Skins (80 €); o hacerte con unos esquíes *free style*, para todo tipo de nieve, de Rossignol (380 €).



**Elia Roo** Dermatóloga

### “Hay que usar protección resistente al sudor”

**¿Debemos cuidar especialmente la piel si practicamos deporte en invierno?**

En esta época la piel sufre los efectos de frío, el viento, la falta de humedad... Todo ello hace que se vuelva más seca, presente escamas, picor e incluso dermatitis. Por estos motivos hay que usar cremas

grasas que suavicen el cutis y eviten que la piel pierda agua.

**¿Qué protección solar es conveniente utilizar?**

Hay que extremar las precauciones, sobre todo si estamos en la montaña, donde la protección no puede bajar de 50. En la ciudad puede ser algo menor, pero en todos los

casos es imprescindible que el producto sea resistente al agua y al sudor.

**Y después de hacer deporte, ¿es necesario seguir algunas recomendaciones?**

Sobre todo, evitar las duchas con agua demasiado caliente y los jabones fuertes, ya que tienden a reseca la piel.