vinetur

La piel no se va de vacaciones: los secretos de Cristina Galmiche para lucir un rostro impecable en verano

No es lo mismo viajar a una isla tropical que hacer una escapada a la montaña. El destino marca la diferencia, también en lo que necesita tu piel.

miércoles 25 de junio de 2025

ESCRITO POR LAIA ACEBES



"**Nunca debemos dejar de hacer la rutina de cuidado facial, todos los días del año. Y si estás de vacaciones y tienes tiempo para cuidarte la piel, dedícale incluso más tiempo de la habitual**", así de contundente es Cristina Galmiche, reconocida experta en el cuidado de la piel y referente en belleza facial. Con la llegada del verano y la temporada de viajes, cuidar la piel se convierte en una necesidad esencial. Aunque estemos fuera de casa y en modo relax, la piel no descansa, y es el mejor momento para dedicarle más tiempo a la piel, no menos.

Desde zonas con altas temperaturas como Marbella, Cádiz o Marrakech, a las playas paradisíacas de Baleares, Maldivas, Mauricio o las islas Griegas, hasta escapadas de montaña por el norte de España, los Alpes o los países escandinavos, cada destino plantea un reto distinto para la piel. Cambios de temperatura, exposición al sol, cloro de piscinas o aire seco son factores que alteran el equilibrio cutáneo. "**La piel siempre va a cambiar si no laatiendes de forma correcta. No es lo mismo preparar la piel para el sol del sur de Europa que para el frío alpino. Hay que adaptar texturas y activos**", afirma Galmiche.



Preparar la piel antes de las vacaciones

Cristina Galmiche aconseja no esperar al primer día de vacaciones para pensar en el cuidado facial: "Recomiendo realizar tratamientos previos que oxigenen y regeneren la piel, especialmente si va a estar expuesta al sol o a climas extremos. Una piel equilibrada antes del viaje estará más preparada para recibir el impacto ambiental y responderá mejor a los productos durante la estancia", explica. La clave está en llegar al destino con lapiel reforzada, hidratada y sin sobrecarga.

Consejos esenciales para cuidar la piel en vacaciones

1. No abandonar la rutina: "**Hay que mantener la rutina de cuidado los 365 días del año. Y si tienes más tiempo en vacaciones, aprovéchalo para mimarte más**".
2. Nunca sin limpieza profunda: "**Mucha gente viaja con un solo producto y se salta la doble limpieza, lo que deja restos de SPF o maquillaje que pueden asfixiar la piel y generar impurezas**".
3. **Imprescindibles del neceser: leche limpiadora, loción calmante, contorno de ojos, hidratante según el clima, y por supuesto, protector solar**.
4. Sí a las mascarillas reparadoras: "**Después de una jornada de sol o deporte, hay que aplicar mascarillas que regeneren y calmen. No olvidemos que el cloro, la sal o el sudor pueden dejar huella en la piel**".



¿Qué llevar en tu neceser según el destino?

Cristina Galmiche insiste en la importancia de adaptar el neceser de viaje al destino escogido, ya que el clima tiene un impacto directo sobre la piel. "**Si tienes unas vacaciones donde va a haber sol y altas temperaturas, ahí aplicaríamos más durante el día texturas más sutiles que sean más confortables y también fluidas. Siempre con los activos que realmente sean necesarios para esa etapa**", explica.

Para destinos cálidos como zonas costeras del Mediterráneo, islas tropicales o regiones desérticas, recomienda sérums con antioxidantes, cremas ligeras que aporten confort e hidratación, y por supuesto, protector solar sin color. En cambio, si el viaje es a climas fríos o de montaña, Cristina aconseja optar por cremas más densas, calmantes y altamente nutritivas para proteger la piel de la deshidratación. "**En estos entornos, un buen contorno de ojos es esencial, ya que con el frío o la gesticulación ante la luz solar esta zona sufre especialmente**", señala la experta.

Aunque muchos viajeros optan por reducir el neceser con productos multifunción, Cristina es clara: "**No soy amante de los multifuncionales. Un producto para cada función asegura el respeto por la piel y la eficacia real del tratamiento**". Para ella, la precisión y la calidad deben prevalecer sobre la cantidad.



El ritual de belleza no se negocia

"**Mi ritual no cambia: doble limpieza, loción calmante, sérum, contorno y crema. Sólo ajusto la textura de los productos según el destino. Y nunca olvido la mascarilla calmante tras un día intenso de sol, cloro o aire seco**",

asegura Cristina Galmiche, firme defensora de una rutina constante y personalizada.

Para cuidar su piel en vacaciones, la experta confía siempre en una selección de esenciales de su línea cosmética: la Leche Limpiadora (20,50€ 200ml), perfecta para una higiene profunda que respeta el pH de la piel; la Loción Equilibrante (29,50€ 200ml), que tonifica y la prepara para recibir el tratamiento; su Crema Regeneradora (43,50€ 50ml), imprescindible para reparar tras largas exposiciones al sol o actividades al aire libre; la Mascarilla Balance+ (35,50€ 50m), que calma y regenera tras un día de playa, piscina o montaña; y el Protector Solar SPF50 sin color (20,50€ 50ml), que protege de forma eficaz sin saturar ni obstruir. Un ritual preciso, eficaz y adaptado a las necesidades de cada entorno, que demuestra que la verdadera belleza comienza con el compromiso diario con tu piel.

CRISTINA GALMICHE

- Calle Núñez de Balboa, 103, Madrid
- Calle El Algabeño, 121, Madrid
- Calle San Isidro, 1, Alcalá de Henares (Madrid)
- Calle Maestranza, 4 (Málaga)