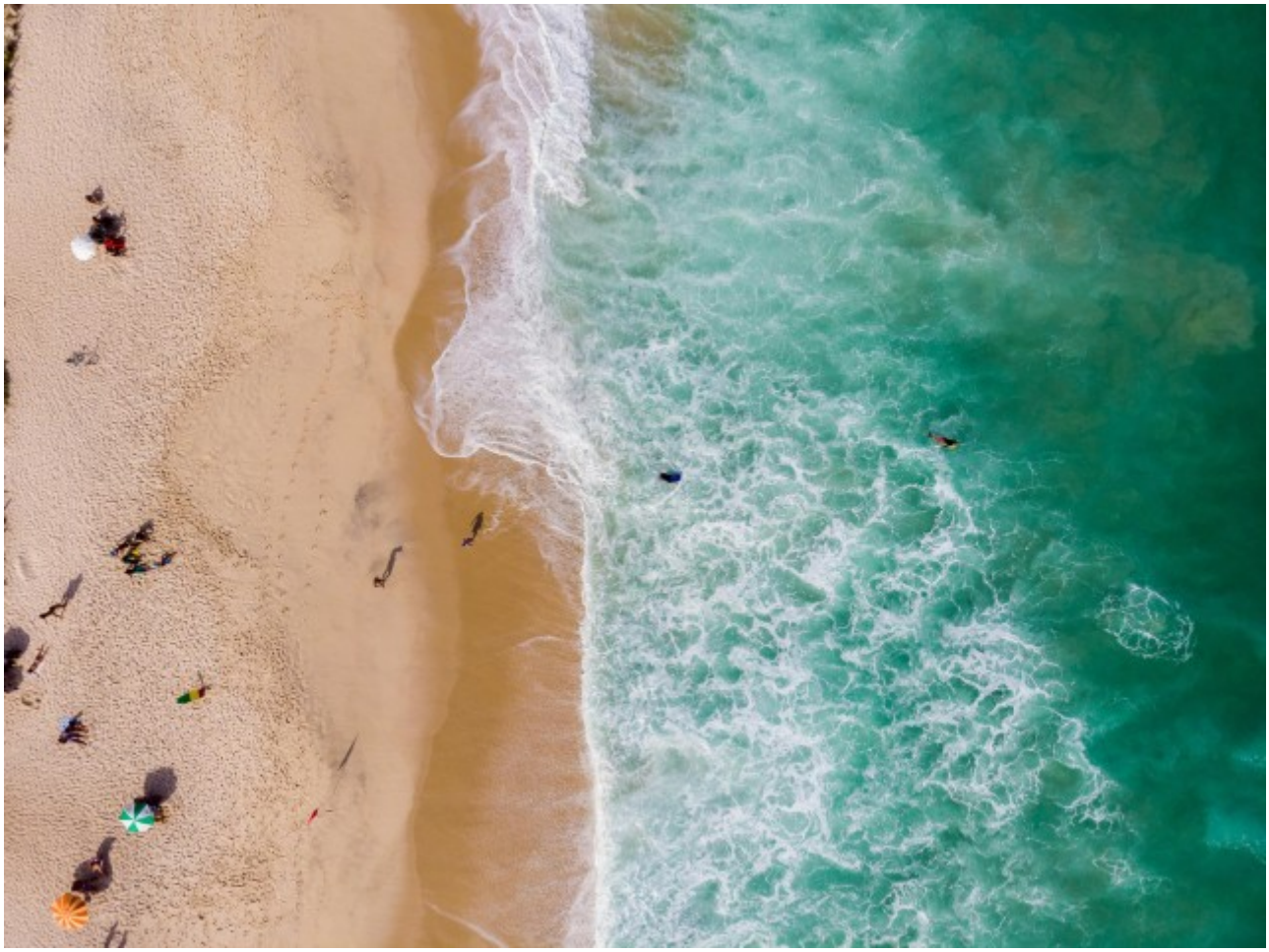
vinetur

Radiación, salitre y cloro: enemigos invisibles de tu piel en vacaciones

jueves 7 de agosto de 2025

ESCRITO POR LAIA ACEBES

Después de un día de playa o piscina, lo último que tu rostro necesita es una rutina interminable. Pero si tienes planes por la noche, tampoco puedes ignorarlo. ¿Cómo cuidar tu piel entre el final del día al sol y tu rutina nocturna habitual, sin saturarla? Cristina Galmiche, una de las facialistas más reconocidas de nuestro país, tiene la respuesta: una rutina exprés diseñada para oxigenar, calmar y revitalizar la piel en solo tres pasos.



¿Qué cosméticos debo aplicarme después de un día de playa o piscina si tengo plan para salir por la noche? Es una de las dudas más comunes en verano, cuando el ritmo cambia, el sol, la salitre y el cloro impactan la piel y no siempre sabemos qué hacer entre el final de la jornada al sol y el momento de la rutina nocturna habitual.



La facialista experta en piel Cristina Galmiche lo tiene claro: "**No es necesario aplicar toda la rutina de noche si en unas horas vas a repetirla antes de dormir. Pero sí es imprescindible limpiar e hidratar bien la piel para eliminar residuos y devolverle vitalidad**". Con más de 38 años de experiencia en el sector, Galmiche ha tratado miles de rostros en sus centros médico-estéticos de Madrid, Alcalá de Henares y Málaga, y es además creadora de su propia línea cosmética, desarrollada específicamente para restaurar, equilibrar y proteger las pieles sensibles y alteradas. Su enfoque se basa en escuchar la piel, comprender sus necesidades reales y ofrecerle productos eficaces que respeten su fisiología natural.



¿Qué hacer entonces al volver a casa tras un día de sol y mar (o piscina)?

La clave está en una rutina exprés de recuperación cutánea con tres pasos que preparan la piel para seguir el día con buena cara, sin saturarla, incluso tras la exposición al salitre y al cloro. Este es el ritual recomendado por la experta Cristina Galmiche:

1.Limpieza en 3 fases:

Elimina restos de protector solar, cloro o salitre con una limpieza profunda pero suave, en tres pasos: leche limpiadora + loción calmante + loción equilibrante. "**La piel necesita respirar, y para eso es clave que esté limpia y equilibrada**", señala Galmiche.

2.Contorno de ojos:

"**Hidratar la zona de la mirada es esencial, sobre todo si vas a maquillarte para salir**", añade. El contorno refresca, alisa y descongestiona la zona ocular.

3.Sérum oxigenante:

Un paso estrella para revitalizar la piel al instante. "**Es un chute de oxígeno para la piel. Hidrata, descongestiona, ilumina... ¡y muchas veces ni siquiera hace falta maquillaje después!**", explica Galmiche.

Cristina Galmiche recuerda que el cuidado de la piel no se detiene en verano: "Aunque los horarios y rutinas cambien, tu piel sigue necesitando atención. Basta con escucharla y adaptar los pasos a cada momento del día".

Con estos gestos sencillos, tu piel estará preparada para cualquier plan —con un aspecto saludable, luminoso y natural.