

Cómo evitar los poros abiertos o dilatados

Los poros abiertos -o dilatados-, de gran tamaño y de apariencia brillante, pueden convertirse en un auténtico problema para muchas mujeres y hombres, especialmente por ser antiestéticos.

¿Tienes un exceso de grasa en la piel, principalmente la del cutis? Es muy fácil averiguarlo: solo tienes que dirigir tu cara hacia el espejo y fijarte si la piel del rostro se muestra brillante.

Si es así, significa que, efectivamente, tu piel presenta un exceso de grasa, lo que puede ocasionar a su vez que los poros se dilaten. Y estos son, fundamentalmente, lo principales “culpables” de la aparición de los incómodos y antiestéticos brillos.

Si bien es cierto que la presencia de los poros cumplen una función importantísima, ya que ayudan a que la piel transpire, cuando nuestro cutis es graso pueden llegar a dilatarse. Como resultado, provocan que la piel retenga células muertas y otras impurezas, afectando negativamente no solo a su salud, sino a su propia apariencia externa, ya que también pueden causar la aparición del molesto e incómodo **acné**, al generarse por la acumulación de las glándulas sebáceas.

Este brillo, debido principalmente a la presencia de los poros abiertos, suele aparecer especialmente en la conocida como zona T del rostro, comprendida entre la nariz, el mentón y la barbilla. No obstante, en casos extremos, es común que terminen abriéndose los poros que encontramos en los pómulos.

Algunos remedios útiles para cerrar los poros abiertos

Existen distintos remedios naturales muy fáciles de seguir, que aplicándolos sobre la piel de tu rostro, te ayudarán de manera positiva a la hora de conseguir cerrar los poros abiertos o dilatados. ¿Cuáles son los más útiles? Toma nota:

- **Frótate hielo.** El frío del hielo no solo ayuda positivamente a la hora de reducir el tamaño de los poros. También es sumamente útil para disminuir la producción de sebo -grasa- en la piel. ¿Cómo aplicarte este remedio? Es muy sencillo: solo tienes que poner un trozo de hielo, o un cubito, en un paño y envolverlo, colocándotelo luego sobre la piel y dejando actuar durante algunos minutos.
- **Tónico de perejil.** El perejil es sumamente rico en vitamina C, la cual ayuda a que los poros se cierren. Para preparar este remedio solo tienes que poner medio litro de agua en un cazo al fuego y llevar a ebullición. Cuando alcance este punto añade un puñado

de perejil, y deja hervir 2 minutos. Pasado este tiempo apaga el fuego, tapa y deja en reposo hasta que se enfríe. Para aplicarlo solo tienes que empapar un disco de maquillaje o un algodón, y aplicar el tónico sobre la piel.

- **Mascarilla de limón, avena y huevo.** El jugo de limón actúa de la misma forma que lo hace el perejil, gracias precisamente a su alto contenido en vitamina C. Además, la avena aporta suavidad. Este remedio es ideal para aplicar por la noche, eliminándolo por completo antes de salir de casa (ya que el limón puede manchar la piel al entrar en contacto con el sol). Para prepararlo solo tienes que batir la clara de huevo y añadir el jugo de limón recién exprimido; mezcla y añade la avena, volviendo a mezclar hasta formar una pasta lo más homogénea posible. Para aplicártelo solo tienes que lavarte el rostro y aplicarte la pasta, realizando movimientos circulares para exfoliar la piel. Para terminar, retira con agua tibia.
- **Vinagre de manzana.** Actúa como astringente natural, tonificando la piel y reduciendo los poros abiertos y grandes. Para preparar el remedio solo tienes que mezclar a partes iguales un poco de vinagre de sidra de manzana y agua. Empapa un algodón y aplícalo sobre el rostro, dejando reposar 10 minutos. Finalmente enjuaga con agua tibia.

Otros consejos útiles para los poros dilatados

Es fundamental **limpiar la piel cada noche**, convirtiéndolo así en una sencilla rutina de higiene diaria. En este sentido, es recomendable utilizar productos con ácido salicílico, que ayuda a absorber el exceso de grasa de la piel, pero que no contengan alcohol (para evitar irritarla y dañarla aún más). Además, tampoco podemos olvidarnos de **mantener una hidratación adecuada**.

No hay duda que la exfoliación es de suma importancia, ya que no solo brinda la posibilidad de retirar de la piel las células muertas y otras sustancias acumuladas, sino que ayuda a reducir los poros abiertos o dilatados fácilmente. Eso sí, dependiendo de si tu piel es sensible o tiene acné, deberás tener cierta precaución, ya que no será aconsejable utilizar cualquier exfoliante.

Por ejemplo, si tu piel es muy sensible o tienes acné, lo mejor es utilizar un exfoliante que contenga alfa-hidroxiácidos, mucho más suave. Además, al no presentar gránulos ni otros compuestos, tiende a no dañar la piel al aplicarla sobre el rostro.

Además, se aconseja el uso de exfoliantes con ácido glicólico y retinol. Por un lado, el ácido glicólico es útil para suavizar la capa más superior de la piel, ayudando a disminuir los poros abiertos. Mientras que, el retinol, ayuda a que la producción de las células sea muchísimo más eficiente.

