



STAFF

Mundo mujer

Disfruta tu cutis

Todos los derechos reservados:

© Unimago, 2008

Derechos para la presente edición:

© CULTURAL LIBRERA AMERICANA S.A.

© CENTRAL ARQUETIPO GRUPO EDITORIAL S.A.

© ARQUETIPO GRUPO EDITORIAL S.A.

Montevideo – Rep. Oriental del Uruguay

Con permiso de Unimago S.A.

Staff de la presente edición:

Coordinación general de obra y edición

Carolina Berduque

Coordinación adjunta de obra y edición

Ana Clara Rivero

Coordinación artística de diseño editorial

Carla Spinelli

Idea, edición y coordinación general de la obra

Isabel Toyos - Unimago S.A.

Colaboradores

Textos e investigación: Isabel Toyos

Asesoramiento: Viviana Bustos, cosmóloga y esteticista integral

Fotografías: Luciano Bacchi – Osvaldo Salandria

Bancos de imágenes: ©Shutterstock, ©Unimago S.A.

Realizado y editado en Argentina

Impreso en China

ISBN: 978-9974-739-01-7

Edición 2017-2018

Catalogación en la fuente

Mundo mujer : Disfruta tu cutis / textos e investigación Isabel Toyos. -- Montevideo, Rep. Oriental del Uruguay : Arquetipo Grupo Editorial, 2017.
96 p. : il. ; 20 x 20 cm.

ISBN 978-9974-739-01-7

1. COSMÉTICA. 2. CUIDADOS PARA CADA TIPO DE PIEL. 3. TRATAMIENTOS ANTI-ARRUGAS. 4. CIRUGÍAS ESTÉTICAS. 5. CUIDADO DEL CUTIS DURANTE EL AÑO. 6. SOLUCIONES A PROBLEMAS FRECUENTES.
I. Toyos, Isabel, red. e inv.
CDD 646.7

Advertencia importante

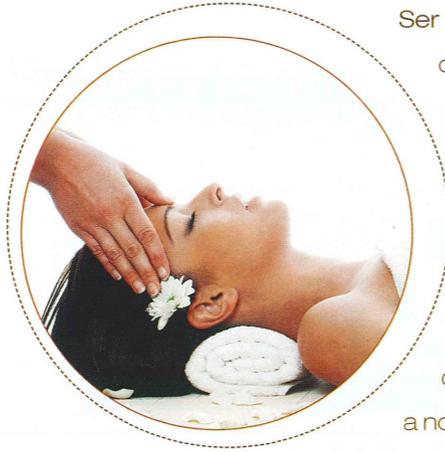
Para la preparación de este libro se ha consultado a expertos de distintas especialidades así como una apreciable cantidad de bibliografía. En el libro se mencionan y describen algunos tratamientos médicos y/o cosmetológicos informativos, y no pretenden agotar cada uno de los temas citados. A fin de prevenir cualquier daño a la salud o efecto indeseado, antes de realizar cualquier tratamiento médico o estético recomendamos a la lectora consultar con su médico de cabecera o especialista de confianza.

MUNDO **MUNDOMUJER**

Disfruta TU CUTIS

• LIMPIEZA • HIDRATACIÓN • REJUVENECIMIENTO

♀ Introducción



Ser mujer es un verdadero regalo de la naturaleza, que debes saber disfrutar. A través de las páginas de *Disfruta tu cutis*, deseamos poner en tus manos la llave para aprender a cuidar y lucir la piel de tu rostro. La cara es la primera carta de presentación que tenemos, y si bien sabemos que la felicidad y calidad de las personas no dependen de la belleza exterior, debemos tener en cuenta que los demás llegan a nosotros, en primer lugar, a través de lo que nuestra imagen les muestra. Una piel cuidada, hidratada y bien maquillada habla de una mujer que se quiere, se cuida y se mimosa... que se siente conforme consigo y el mundo que la rodea, y por eso invita a los demás a acercarse a ella.

Más allá de la edad que tengas o la actividad que desarrolles, seas ama de casa o profesional, joven o adulta, no debes dejar de lado este punto tan importante de tu imagen personal.

En las páginas de este libro te presentamos un sinnúmero de consejos e información que te será de utilidad para poner en marcha tu propio plan personal de cuidado del cutis.

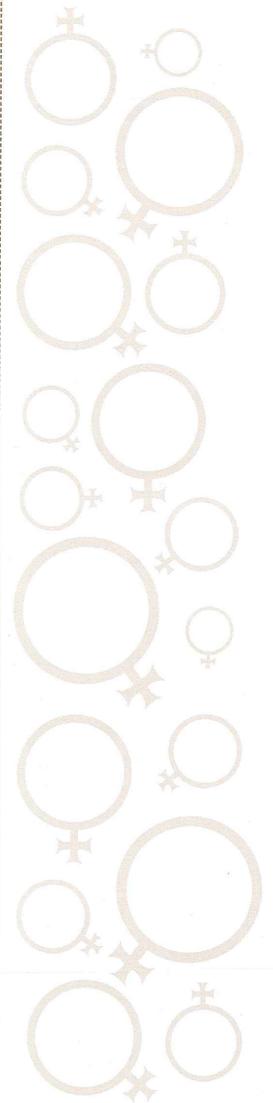
El primer paso será conocerlo: ¿tienes cutis seco, graso, o mixto? Según cual sea tu caso, deberás aplicar diferentes tipos de cuidados básicos diarios; por eso, aquí te explicamos cómo debes limpiar, tonificar, humectar y proteger tu cutis según sus características; y cómo debes elegir los productos cosméticos que más beneficios le aportan a tu piel. Por otra parte, sabemos que la belleza y lozanía de la piel están ligadas con el estilo de vida que llevas; por eso, te contamos cuáles son los aliados y los enemigos de un cutis saludable, y te brindamos las claves para ponerlos de tu lado.

Y, por supuesto, no nos olvidamos de "el gran tema": las arrugas y el envejecimiento de la piel. Si esta es tu mayor preocupación en cuanto a tu cutis en este momento, en este libro encontrarás toda la información que necesitas acerca de los tratamientos con o sin cirugía que existen para combatirlos.

Por último, si tu opción favorita es lo natural, encontrarás un completo recetario de mascarillas y lociones para hacer y usar en casa.

La llave de tu bienestar está en tus manos, ahora solo queda decidirte a ¡disfrutar plenamente tu cutis!

Los editores





Un cuidado para cada tipo de piel

¿Qué tipo de cutis tienes?
¿Normal? ¿Graso? ¿Seco?
¿O mixto? Descubrirlo es el primer paso que debes dar para aprender a cuidarlo. En este capítulo te damos todo lo que necesitas saber para conocer tu rostro y aprender a mimarlo como se merece. No olvides que tu cara es tu mejor carta de presentación. Si de veras te amas a ti misma, debes amar y mimar la piel de tu rostro. ¡Aquí te damos todos los secretos!

Aprende a cuidar tu cutis



La única manera de lograr una mejoría rápida y real en el estado profundo del cutis es encarar un plan de acción integral. Aquí te brindamos los elementos fundamentales que lograrán verdaderos milagros en tu rostro. Lo primero, es determinar qué tipo de piel tienes, mediante el test que te presentamos a continuación. Una vez identifiques cuál es tu tipo de cutis podrás determinar el plan de acción para cuidarlo. El éxito del plan dependerá en gran medida de tu constancia y también de una elección adecuada de los productos y cuidados a aplicar. Además, deberás poner en práctica determinados hábitos y dejar de lado otros que, tal vez, te afecten en forma negativa. Disfrutar de un cutis sano y luminoso es más fácil de lo que crees. ¡Anímate!

Conoce y cuida tu cutis
La salud y belleza del cutis dependen de numerosos factores, y tú puedes hacer mucho por mejorarlo. Ante todo, hay un aspecto genético innegable: todos heredamos un determinado tipo de piel de nuestros padres. Por eso, puede ser de utilidad comparar tu tipo de piel con la de ellos. Puede ser que tu cutis sea más parecido al de uno de los dos y, por lo tanto, al envejecer es probable que continúe esa tendencia. Esta observación te servirá como primer paso para conocer tu tipo de cutis. Sin embargo, como todo en la vida, el haber heredado un cierto tipo de piel, no te determina para siempre. Ya sea que hayas heredado un cutis bueno como uno malo, lo que tú hagas con él a lo largo de tu vida, gravitará notoriamente sobre su evolución. Por ejemplo, si notas que has heredado el cutis de tu padre, y este se veía sano, terso y prácticamente sin arrugas, es probable que al envejecer goces de los mismos beneficios siempre y cuando no abuses del sol, ni te expongas a numerosas condiciones agresivas como cambios climáticos, cigarrillo, maquillaje y demás factores que te iremos indicando en este libro. De la misma manera, si descubres que has heredado el cutis de tu madre, blanco, fino y con tendencia a las arrugas, es posible que puedas gozar de un mejor envejecimiento si aprendes a cuidarlo y protegerlo. Es decir, que si bien es cierto que hay ciertas condiciones que nos vienen dadas, hoy en día, hay infinidad de recursos para cambiar este destino...

¡sobre todo en lo que al cutis se refiere!
Tanto si has heredado una buena piel, como si no has tenido suerte en este sentido, hay numerosos aspectos que pueden afectarla a lo largo del día y con el tiempo. Los dermatólogos lo saben, y por eso aconsejan aprender a identificarlos y neutralizarlos desde una edad temprana. Entre los más importantes figuran:

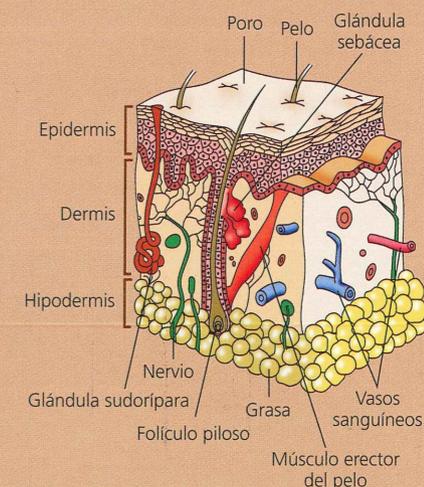
- La exposición al sol sin protección
- Los niveles hormonales
- Los cambios climáticos
- El estrés
- La depresión y los estados anímicos negativos
- El cansancio
- El abuso del cigarrillo
- El abuso de alimentos con grasas
- La falta de ejercicio
- El exceso de uso de maquillaje

Tu piel por dentro

La epidermis. Es la parte exterior, que a su vez está constituida por varias capas. En la más profunda se produce melanina o pigmento cutáneo, mientras que en las más superficiales se forman células renovables, que van sustituyendo a las que mueren al exponerse al ambiente. El espesor de la epidermis es de 1 milímetro, y se regenera cada cuatro semanas, aproximadamente. Tiene funciones esenciales, como proteger la piel de las radiaciones solares y mantenerla hidratada. Además, en esta se alojan los poros, diminutos orificios a través de los cuales salen al exterior el sudor, el sebo y el cabello, fundamentales para mantener y regular la temperatura.

La dermis. Tiene un grosor de 4 milímetros, y es la responsable de proporcionar elasticidad y tersura a la piel. En esta capa se encuentran los numerosos vasos sanguíneos que brindan nutrientes, glándulas sebáceas y sudoríparas, así como los folículos pilosos (donde se origina el vello).

La hipodermis. También se la conoce como tejido subcutáneo y es la capa más profunda de la piel. Actúa como escudo protector, uniendo la piel con el cuerpo. Contiene tejido conectivo y grasa.



Test: ¿Qué tipo de piel tienes?

Este sencillo test es el primer paso para aprender a cuidar tu cutis. Te permitirá reconocer las características de tu piel, y saber qué clase de cuidados necesita.

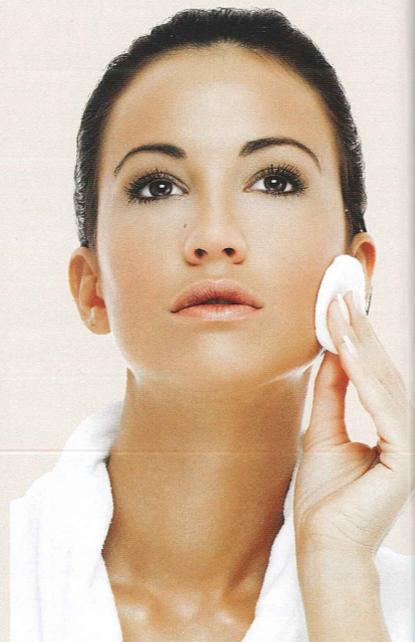
Piel A

	SÍ	NO
1- El aspecto de tu piel es liso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2- El color es parejo en rostro y cuello.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3- Su textura es elástica y suave.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4- Se broncea en forma pareja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5- Soporta bien el sol.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6- Le afectan los cambios climáticos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7- Es tersa y sedosa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8- No presenta poros a simple vista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9- Tu piel no tolera bien los productos con alcohol.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10- Si apoyas una hoja de papel tisú sobre rostro, cuello o mentón, el papel no se mancha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Piel B

	SÍ	NO
1- Tu piel casi siempre brilla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2- Es de aspecto más bien grueso y poroso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3- Habitualmente presenta granitos y puntos negros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4- Notas los poros abiertos, dilatados, como piel de naranja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5- Si hace calor, el brillo de tu cutis aumenta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6- El maquillaje no te dura, por lo que debes retocarlo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7- No tienes problemas para broncearte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8- Tienes pocas arrugas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9- Observas algunas arrugas tenues.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10- El tono de tu cutis es pálido y tiende al amarillo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

El primer paso para aprender a cuidar tu cutis es conocerlo.



Piel C

	SÍ	NO
1- Tu piel es fina, frágil y transparente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2- Tiene los poros cerrados y poca elasticidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3- Se descama con mayor facilidad en las zonas de la frente y el mentón.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4- La notas rugosa y áspera al tacto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5- Ante temperaturas extremas se enrojece.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6- Presenta arrugas alrededor de los ojos y de la boca.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7- Te bronceas con dificultad y con quemaduras indeseadas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8- El maquillaje luce apagado, sin luz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9- A veces tienes sensación de tirantez en el rostro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10- Si colocas papel tisú sobre la piel, este permanece limpio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Piel D

	SÍ	NO
1- Tu piel brilla en zonas localizadas (frente, aletas de la nariz, mentón), presenta espinillas y puntos negros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2- Se la nota más seca en la zona de las mejillas y frente que en el resto del rostro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3- En estas zonas tiene los poros finos y con tendencia a descamarse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4- Soporta bien los cambios de humedad y de temperatura.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5- Presenta poros visibles en la zona de la nariz, la frente y el mentón (también llamada zona "T").	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6- Se broncea en forma pareja y sin dificultad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7- Cuando te pones alguna crema por la mañana, observas que se absorbe mejor en la zona "T".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8- Notas más sensible la parte lateral de tu rostro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9- Cuando te aplicas una loción tónica, tus mejillas se enrojecen y desaparece la grasitud de la zona "T".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10- Tu piel empeora cuando estás por menstruar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11- Si apoyas una hoja de papel tisú sobre la piel limpia, se engrasa en algunas zonas y en otras no.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Cada tipo de piel tiene necesidades específicas. ¡Identifícalas!

Test: Resultados

Cuenta cuántas respuestas afirmativas tienes en cada sección del test. La que presente mayor cantidad de ellas, es la que le corresponde a tu tipo de cutis.

Piel A: cutis normal

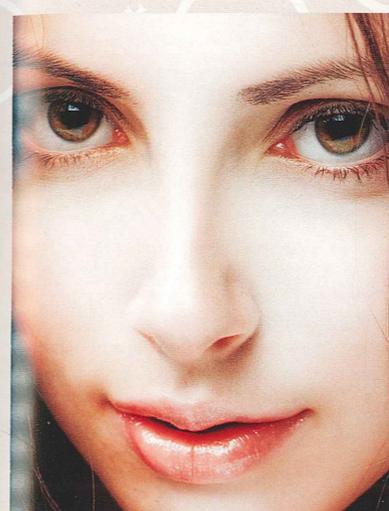
¡Eres muy afortunada! Tu cutis es normal, no tiene demasiada grasitud ni excesiva sequedad. Luce fresco y suave, con un aspecto radiante y aterciopelado. Generalmente posee apariencia tersa y textura muy suave, gracias a la ligera capa de grasa en la superficie que no llega a darle brillo aceitoso. Está bien hidratado y se caracteriza por tener los poros diminutos y cerrados, lo que impide la formación de espinillas e impurezas; tampoco presenta descamación ni la consecuente sensación de tirantez. Se trata del cutis menos frecuente en los adultos, ya que el organismo cambia permanentemente. Debes recordar hidratarlo todas las noches con una loción humectante, y usar pantalla solar para exposiciones muy prolongadas todos los días.



Cutis normal



Cutis graso



Cutis seco



Cutis mixto

Piel B: cutis graso

La grasitud se debe al exceso de secreciones que liberan las glándulas sebáceas. Este exceso de sebo o grasa produce obstrucción en los poros de la piel, y es posible que lo notes con brillo excesivo en algunas zonas, así como barros y espinillas, que consisten en la propia secreción

de la grasa que se ha oxidado por el contacto con el exterior. Es cierto que el cutis graso puede traerte molestias estéticas; sin embargo, tienes una gran ventaja: este tipo de piel envejece con más lentitud porque es más resistente a los cambios de clima y al sol, y se deteriora menos gracias a la capa



de grasa que genera. O sea que, la misma capa que tantas molestias estéticas te ocasiona, es la que te permitirá lucir joven por más tiempo. Agradécele prodigándole los cuidados que necesita, como una puntillosa higiene e hidratación permanente.

Piel C: cutis seco

Seguramente eres de tez blanca, y sin duda tienes una piel muy bonita... ¡aunque también muy delicada! Este tipo de cutis no tiene humedad y presenta poros finos, por eso seguramente notas una apariencia opaca, algo áspera al tacto. Tu piel es de fácil descamación e irritación, más propensa a agrietarse y envejecer con rapidez. Debes evitar el uso de jabones y productos que incrementen

la sequedad, y usar cremas y desmaquillantes hidratantes y nutritivos. También tienes que ser muy disciplinada para proteger tu piel de los cambios climáticos, el sol y los agentes agresivos como, por ejemplo, los jabones. Si lo haces, podrás lucir a pleno su aspecto terso y transparente, y conservarla libre de manchas y arrugas por más tiempo.



Piel D: cutis mixto

Tu piel se ve seca en algunas zonas y grasa en otras. La notas brillante o grasosa en algunas zonas, por ejemplo, la llamada zona "T" (frente, nariz y mentón), mientras que presenta mayor sequedad en la región de las mejillas y el contorno de los ojos. Los poros pueden estar dilatados y es posible que tengas tendencia a los puntos negros. Puedes hacer mucho para cuidar tu piel. Ante todo, recuerda hidratarla por dentro, bebiendo al menos dos litros de agua por día. Por otro lado, aplica productos hidratantes solo en las zonas secas. En cuanto a las áreas de mayor grasitud, puedes controlarlas con el uso de productos cosméticos para piel grasa.

Plan de acción para cutis ♀ normal

Por lo general, este tipo de cutis se da en la etapa de la juventud, una vez pasadas la pubertad y la adolescencia. Es posible que con el paso de los años se convierta en cutis seco, o mixto, según la etapa de la vida en que te encuentres. ¡De ti depende cuidarlo y mimarlo para lucirlo espléndido por más tiempo!

El cutis normal se da en aquellos casos en que las glándulas sebáceas y sudoríparas funcionan en forma equilibrada. A simple vista presenta poros muy finos y cerrados, y un aspecto terso e hidratado. Es posible que en ciertas etapas del ciclo femenino la zona inferior del rostro esté más lubricada, y por ello pueden aparecer espinillas o granitos. Estos pequeños problemas estéticos no requieren tratamiento, pues se van con el curso mismo del ciclo hormonal, y el cutis vuelve a lucir sedoso y ligeramente rosado en la zona de las mejillas.

14

El primer paso: la limpieza

Para promover el proceso de regeneración celular normal que tu cutis necesita, es muy importante que te formes el hábito de limpiarlo todas las noches con una leche limpiadora. Este producto permite eliminar las sustancias tóxicas (secreciones cutáneas) y las impurezas que se van acumulando sobre la piel. Vierte una pequeña cantidad sobre tus manos y extiéndela por todo el rostro, cuello y escote. Deja actuar unos segundos y retira la leche con una esponjita humedecida en agua tibia, mediante movimientos circulares, para estimular la microcirculación subcutánea.

A continuación, si lo deseas, puedes aplicar un tónico facial. La finalidad del tónico es refrescar la piel y eventualmente desinfectarla; solo cuida que no contenga alcohol en su fórmula.

El segundo paso: la humectación

Si bien es cierto que las pieles normales no requieren de mucha humectación durante el día, no está de más protegerla con una crema hidratante liviana. Si eres de piel blanca o deseas proteger tu piel de las radiaciones solares, elige alguna que contenga factor de protección solar.

A partir de los 25-30 años, o si notas que tus párpados empiezan a mostrar algunas finas líneas de expresión, será conveniente aplicar una crema nutritiva de contorno de ojos. Se extiende con ligeros toques y movimientos desde la

¡No olvides desmaquillarte!

Si durante el día has estado maquillada, antes de realizar la limpieza de la piel deberás desterrar todo rastro de maquillaje de tu rostro. Para ello, embebe una borla de algodón con un poco de loción desmaquilladora para ojos (sin aceites), y retira el maquillaje con movimientos suaves desde las cejas hacia abajo, pasando por encima de los párpados y las pestañas. No restriegues demasiado para evitar irritaciones, recuerda que la zona de los ojos es sumamente sensible.



esquina exterior del ojo hacia dentro. Aplícala antes de ponerte la crema hidratante liviana.

El tercer paso: la nutrición

Por la noche, luego de realizar la limpieza de cutis según te hemos indicado en "el primer paso", aplica la crema nutritiva de contorno de ojos con suaves golpeteos de las yemas de los dedos. A continuación, deberás poner una crema nutritiva de noche especialmente formulada para pieles

normales. Extiéndela en forma pareja por el rostro, el cuello y el escote.

Mascarilla renovadora

Una vez al mes, puedes utilizar una mascarilla facial regeneradora con base de gel. Prefiere los productos que contengan vitaminas A y E, a fin de evitar el envejecimiento prematuro de la piel. Aplica una pequeña cantidad del producto sobre tu mentón, y extiéndela hacia el rostro, el cuello y el escote. Cuida que el producto no entre en tus ojos pues podría resultar irritante.

¡Dile adiós a esa
costumbre de
tocarte y quitarte
los puntos negros
con los dedos!



Tu botiquín de belleza

Los productos que no pueden faltar en tu botiquín para el cuidado diario de tu cutis:

- Loción desmaquilladora para ojos (sin aceites)
- Leche limpiadora
- Tónico facial para cutis normal
- Crema hidratante para cutis normal
- Mascarilla facial con vitaminas A y E



15

Plan de acción para cutis graso



Tener cutis de tipo graso es una auténtica bendición, ya que suele ser el que envejece más lentamente. Aprende a cuidarlo para obtener una máxima ventaja de este regalo que la naturaleza te ha brindado.

Granitos, espinillas, puntos negros..., si eres de piel grasa seguramente te has familiarizado con estas palabras desde tu adolescencia. En efecto, el exceso de secreciones que liberan tus glándulas sebáceas en ocasiones obstruye los poros de tu piel, y esto puede causar barros y espinillas, que consisten en la propia secreción de la grasa que se ha oxidado por el contacto con el exterior. Sin embargo, todas estas molestias pueden reducirse y hasta evitarse si mantienes una buena rutina de higiene y cuidado diaria, basada en la utilización de productos especiales que respeten el grado de oleosidad de tu piel.

16

El primer paso: la limpieza

Limpia tu cutis dos veces por día: una vez al levantarte y otra antes de irte a dormir. El cutis graso requiere la utilización de geles espumosos y jabones dermatológicos. Si lo deseas, puedes aplicar estos productos con la ayuda de un cepillo facial, que se adquiere en perfumerías y tiendas de venta de cosméticos. La ventaja de estos cepillos es que te permiten estimular el desprendimiento de las impurezas que obstruyen los poros de la piel y te causan esos granitos y espinillas, que tanto detestas. Asimismo, debes evitar las cremas desmaquilladoras, ya que le añaden oleosidad a tu piel, y no la ayudan en absoluto a lucir mejor. Los principios activos de los productos formulados especialmente para cutis grasos penetran en las capas más profundas

de la piel, mejoran su aspecto, y a largo plazo pueden revertir la tendencia a la aparición de granitos, espinillas y puntos negros.

El segundo paso: la tonificación

Luego de limpiar tu cutis, debes aplicar alguna loción tonificante para piel grasa. También puede resultar una sana costumbre vaporizarla varias veces al día con atomizadores que contengan agua termal o simplemente con agua mineral. El haberte maquillado no es un obstáculo para vaporizar tu piel, solo debes aplicar la vaporización, esperar un minuto y luego, secar suavemente con un pañuelo de papel. Así, el rostro permanecerá por más tiempo fresco y sin brillos molestos.

El tercer paso: la hidratación

Las pieles grasas también necesitan una adecuada hidratación. Por eso, luego de tonificar tu piel, no olvides aplicarte una crema humectante liviana libre de aceites, formulada especialmente para pieles grasas.

Mascarillas para pieles grasas

Las mascarillas pueden ser métodos excelentes para las pieles grasas, ya que les brindan vitaminas, las hidratan y eliminan sus impurezas. Existen excelentes fórmulas caseras, si lo deseas puedes probar la siguiente: mezcla la clara de un huevo con el jugo de un limón. Agrega avena pulverizada

en cantidad suficiente como para formar una pasta. Aplica la pasta en todo el rostro, con excepción del área de los ojos y los labios. Déjala

reposar durante 20 minutos. Luego, enjuaga con abundante agua tibia y, por último, aplica agua bien fría para cerrar los poros.

Verdades y mentiras del cutis graso

	V	F
1- "El cutis graso requiere productos de maquillaje adecuados." Debes usar maquillaje especial para pieles grasas, sobre todo si quieres evitar el brillo excesivo y los granos o puntos negros. Por otro lado, si puedes, evita maquillarte todos los días, tu piel necesita un descanso.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- "La piel grasa no necesita hidratación." La piel grasa requiere ser hidratada con cremas libres de aceites.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3- "El cutis graso no necesita exfoliación." A contrario, las pieles grasas necesitan exfoliaciones periódicas para eliminar las células muertas que pueden obstruir los poros, en los que se acumulan la grasa y las bacterias que dan lugar al acné.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4- "Las pieles oscuras son grasas y las blancas son secas." No todas las pieles oscuras son grasas, ni todas las blancas son secas. Sin embargo, las pieles oscuras pueden parecer más grasas porque reflejan más el brillo propio de la piel.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5- "Los cutis grasos se arrugan menos." La piel grasa es más gruesa y envejece más lentamente. Esto no significa que no debas protegerla del sol, ya que la acción de las radiaciones infrarrojas también la deteriora.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- "Un cutis graso siempre tiene granos." Las pieles grasas no siempre tienen granos, pero es necesario mantenerlas limpias para evitarlos.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7- "Las pieles grasas se convierten en secas al envejecer." El organismo va disminuyendo la producción de sebo o grasa con la edad, por efecto de los cambios hormonales.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Los enemigos de tu cutis

1- La mala alimentación

Si tienes cutis graso, es conveniente que evites los alimentos muy ricos en grasas. Se sabe que en los países asiáticos que tienen una dieta pobre en grasas los problemas de granitos, impurezas y acné son menos frecuentes que en otros con una alimentación más grasosa.

2- El estrés

La ansiedad, el estrés y los desequilibrios anímicos pueden activar tus glándulas sebáceas y producir la indeseada aparición de erupciones cutáneas. Si bien no es posible evitar las situaciones que nos ponen tensos, sí podemos intentar relajarnos mediante técnicas antiestrés, como las que te explicamos en este libro (ver págs. 92-93).

3- Usar cosméticos grasosos

Las pieles grasas no admiten cualquier tipo de maquillaje. Prefiere los cosméticos no comedogénicos, formulados especialmente para pieles con tendencia a la grasitud.

4- Falta de limpieza

Cuando la piel no está limpia, los poros se obstruyen, y se incrementan las posibilidades de formación de granos y puntos negros. Por eso, no dejes de mantener una higiene cuidadosa al levantarte y al acostarte. Utiliza algún producto para cutis graso.

Plan de acción para cutis seco

El cutis seco está relacionado con tu herencia genética, y suele ser más frecuente en personas de tez blanca. Bien cuidado, luce transparente, terso y espectacular. Pero si no lo atiendes, tienes un pasaporte seguro hacia una vejez prematura; se trata de un tipo de piel muy delicado, que requiere de mucho cuidado y protección. Aquí te brindamos algunas claves importantes.

El primer paso: la limpieza

A medida que pasa el tiempo, el cutis seco tiende a sufrir una disminución progresiva de las secreciones de las glándulas sebáceas, lo cual conduce a un incremento en la pérdida de agua de las capas superiores de la epidermis. Esto provoca un aceleramiento en el

proceso de envejecimiento de la piel. A fin de que puedas colaborar en el proceso de renovación celular de las capas superiores de la piel, es importante que empieces, todas las mañanas, por una buena limpieza de cutis. Para ello, aplica alguna emulsión preparada con base en aceites diluidos en agua, y realiza un suave masaje circular con la yema de los dedos. De este modo, la piel se libera de impurezas que entorpecen la renovación celular, y queda lista para la aplicación de una crema humectante. Para optimizar la limpieza, a la hora de ducharte, puedes lavar tu cutis con algún jabón de pH neutro, elaborado con base en aceites naturales de coco o avellana. Si luego de hacerlo sientes la piel un poco tirante, prueba reemplazar el jabón por un gel o producto no jabonoso. Por último, en la noche, antes de acostarte, no olvides realizar una buena limpieza facial con una leche limpiadora especial para cutis seco.

El segundo paso: la humectación

El segundo paso que debes dar para cuidar tu piel todas las mañanas, es aplicar una crema hidratante. La principal función de este tipo de cremas es formar una capa hidrolipídica en la superficie de la piel, para evitar la pérdida de humedad. Así, tu piel lucirá más luminosa y suave. Algunos productos hidratantes contienen ciertos ingredientes específicos para impedir la aparición

de arrugas, o para proteger la piel de factores agresivos del medio ambiente, o para promover la renovación celular de las capas superiores de la piel. Otros contienen filtros solares y son indicados si quieres proteger tu piel de las radiaciones que suelen aumentar la sequedad. También hay cremas para pieles muy sensibles o alérgicas, llamadas cremas hipoalérgicas; si notas que tu piel se irrita o que tus ojos lagrimean luego de aplicar la crema hidratante, prueba cambiándolo por alguna de este tipo. Por último, ten en cuenta que la condición que debe cumplir una crema hidratante para piel seca es que sea rica en nutrientes y vitaminas revitalizantes.

El tercer paso: la nutrición

Por la noche, luego de bañarte y limpiar la piel de tu cara, aplica sobre tu rostro y tu cuello una crema nutritiva enriquecida con ingredientes como vitaminas antioxidantes, colágeno u otros elementos (ver recuadro, "Nutre tu piel", pág. 19).

La exfoliación como arma

Este método es muy efectivo para eliminar las células muertas, que en muchos casos obstruyen los poros e interfieren en el proceso de renovación de la piel. Si la practicas con regularidad, promoverás una buena renovación de las células superficiales de la epidermis y tu cutis lucirá más fresco y lozano.

Nutre tu piel

Las cremas nutritivas brindan alivio y mejoría instantánea al cutis seco, porque le restituyen aquellas sustancias que le faltan. Hay infinidad de clases de cremas nutritivas, elige la más indicada para ti.

- **Nutritiva con colágeno.** Ayuda a mantener el rostro suave, elástico, y terso, retrasando los efectos del envejecimiento, como surcos y arrugas.
- **Nutritiva con filtro solar.** Ideal si pasas gran parte del día al aire libre, porque protege la piel de la acción nociva de los rayos ultravioleta, que aceleran el envejecimiento y pueden causar cáncer.
- **Nutritiva con alfa-hidroxiácidos.** Se utiliza para remover las células muertas de la superficie y atenuar las arrugas y líneas de expresión más suaves y superficiales.
- **Nutritiva con extractos embrionarios.** Alimenta la piel en profundidad, y favorece la regeneración de los tejidos.
- **Nutritiva con nanósferas.** Se trata de una crema con ciertos compuestos activos que se liberan progresivamente, brindándole a la piel lo que necesita minuto a minuto, a lo largo del día.
- **Nutritiva antiarrugas.** Humecta y suaviza la piel y a la vez, le brinda ciertos compuestos adicionales que tensan sus capas más superficiales, mejorando el aspecto en general del cutis y atenuando las arrugas más finas.
- **Nutritiva con líquido amniótico.** Se le atribuyen propiedades regeneradoras y rejuvenecedoras. Es apropiada para combatir la flacidez.



Plan de acción para cutis mixto

En el cutis mixto se combinan dos tipos de piel; una piel más grasa en la llamada zona "T" (frente, nariz y mentón), y una más seca en el resto del rostro. Si este es tu caso, es preciso que aprendas a cuidarlo sectorizadamente. Aquí te damos algunas claves que debes confirmar con tu dermatólogo.

Al igual que ocurre con el cutis graso, en el mixto suelen ser comunes los granos, las espinillas o puntos negros y las pústulas, sobre todo en la zona más lubricada del rostro.

En la zona más seca, en cambio, la piel se ve más quebradiza y a menudo se ve surcada por pequeñas venitas en ramillete. Cada una de estas dos zonas tiene necesidades específicas a las que debes prestar atención. A continuación te presentamos los paso a paso que debes seguir.

20

El primer paso: la limpieza

Por la mañana limpia tu cutis con abundante agua tibia. En la noche, en cambio, conviene que realices una limpieza más profunda con una leche limpiadora para cutis normal o seco. Pon un poco de leche limpiadora sobre tus manos y espárcela con un algodón hacia arriba, por todo el rostro, y hacia abajo, por el cuello y el escote. Para una limpieza más profunda, puedes repetir la aplicación. Sumerge una esponjita en agua tibia y retira la leche limpiadora, presionando con la esponjita sobre determinados puntos durante unos segundos. El calor del agua producirá una dilatación de la piel, y esto estimulará la circulación subcutánea.

A continuación, aplica la leche limpiadora de la misma manera que lo hiciste antes, y vuelve a retirarla con la esponja embebida en agua tibia. Ten en cuenta que la limpieza debe hacerse siempre sobre el rostro, el cuello y el escote, al igual que la tonificación y la hidratación.

Para mejorar la circulación subcutánea, que suele ser perezosa en este tipo de pieles, puedes realizar un suave masaje con un cepillito facial solo en la zona "T", evita cepillar la zona de las mejillas.

Por último, sumerge un trocito de algodón en tónico facial para cutis graso y aplícalo con un suave golpeteo sobre la zona "T". Elige lociones faciales sin alcohol.

Tu botiquín de belleza

Los productos que no te pueden faltar para el cuidado de tu cutis son:

- Loción desmaquilladora para ojos (sin aceites)
- Leche limpiadora para pieles normales o secas
- Leche desmaquilladora para ojos
- Loción tónica para cutis graso
- Crema de contorno de ojos
- Loción ocular
- Crema de día y de noche para pieles normales o para pieles mixtas
- Exfoliante
- Mascarilla facial a base de gel



El segundo paso: la hidratación

Aplica una crema hidratante para pieles normales solo sobre la zona de las mejillas, cuello y escote, evitando la zona más grasa de la "T". Si notas sequedad o la aparición de arrugas alrededor de los ojos, aplica una crema nutritiva de contorno de ojos. Realiza esta aplicación con un ligero golpeteo con la yema de los dedos, procurando no agredir la piel.

El tercer paso: la nutrición

Luego de realizar la limpieza, y de aplicar el tónico facial, tal como te lo indicamos en el primer paso, extiende sobre los párpados una crema para contorno de ojos. Luego, completa el tratamiento con una crema nutritiva de noche sobre las mejillas, el cuello y el escote.



¡No olvides desmaquillarte!

Sumerge una borla de algodón en leche desmaquilladora para ojos (sin aceites). Pásala por arriba de los párpados de arriba hacia abajo, con un movimiento suave pero firme. No restriegues mucho para evitar irritaciones. Para eliminar el lápiz labial, humedece otra borla de algodón con agua tibia y un poco de leche limpiadora y pásala por los labios.

Mascarilla renovadora

Dos veces al mes, es conveniente que apliques una mascarilla facial a base de gel, para estimular la renovación celular del cutis. Al terminar, tonifica y aplica una crema hidratante.

La exfoliación, para purificar

Las pieles mixtas necesitan liberarse de impurezas, sobre todo en las zonas grasas. Para lograrlo, lo mejor es realizar una exfoliación al menos una vez por semana. Aplica una crema exfoliante sobre la zona "T". Sumerge una esponjita en agua tibia y realiza suaves masajes circulares para eliminar células muertas e impurezas, cuidando que el producto no penetre en los ojos. Enjuaga con agua tibia. Si deseas relajar la zona de los ojos, utiliza dos borlas de algodón humedecidas con loción ocular, aplícalas durante 10 minutos.

21

Plan de acción para cutis sensibles

La característica principal de este tipo de piel es quizás, su fácil y rápida reacción frente a influencias externas con síntomas como enrojecimiento, picazón, e hinchazón. El enrojecimiento puede deberse tanto al consumo de alcohol, como a reacciones nerviosas o excitación.

También es posible que este tipo de cutis reaccione frente a la aplicación de ciertos productos cosméticos. Si este es tu tipo de piel, deberás protegerlo muy bien de factores climáticos extremos, como el frío helado del invierno, o el sol abrasador del verano. En este sentido, conviene utilizar alguna crema hidratante de día con factor de protección solar, tanto en invierno como en verano.

22

El primer paso:

la limpieza

Pon un poco de leche de limpieza para pieles sensibles o secas en tus manos y espárcela sobre el cutis, el cuello y el escote; así eliminarás las pequeñas impurezas que se van acumulando sobre la piel a lo largo del día. Para retirar la leche limpiadora, sumerge una esponjita en agua tibia y pásala por todo el rostro presionando suavemente en ciertos puntos para activar la circulación subcutánea. Vierte luego un poco de loción tónica para cutis sensible sobre una borla de algodón y aplícala con suave golpeteo sobre el rostro, el cuello y el escote. Notarás una agradable sensación de frescura y verás que la piel cobra un agradable tono rosado. Cuida que la loción tónica no contenga alcohol, ya que podría causar reacciones adversas sobre el cutis sensible.

El segundo paso: la hidratación

Por la mañana, lava tu rostro con abundante agua tibia o con una leche limpiadora. Luego, aplica unas gotas de loción tónica sobre una borla de algodón y deslízala con suavidad por tu rostro. Por último, aplica una crema para contorno de ojos, y una crema hidratante de día para pieles sensibles.

El tercer paso: la nutrición

En la noche, luego de desmaquillar y limpiar tu cutis, aplica una crema para contorno de ojos sobre los párpados y una crema nutritiva de noche para



pieles sensibles sobre el rostro, el cuello y el escote. Si tienes ramilletes venosos visibles en la zona de mejillas, completa el tratamiento de noche aplicando algún producto especialmente indicado para ese problema.

Mascarilla renovadora

Es conveniente que te apliques alguna mascarilla renovadora al menos una vez por semana. Se trata de productos hidratantes, especiales para pieles sensibles, que se aplican con movimientos circulares suaves.

Exfoliación

A fin de eliminar las células muertas, realiza una vez al mes una exfoliación de tu piel del rostro, cuello y escote con algún producto especial para pieles sensibles; no emplees nunca un exfoliante de grano grueso, pues tu cutis se irritaría. La exfoliación realiza un barrido de las células muertas de la piel y estimula la regeneración celular. Para la aplicación, pon una pequeña cantidad del exfoliante sobre el mentón y extiéndelo hacia arriba y hacia abajo, con movimientos circulares, en sentido de las agujas del reloj; cuida que el producto no penetre en los ojos. Una vez que lo hayas extendido por todo el rostro, deja que el exfoliante actúe por cinco minutos. Si quieres, puedes aprovechar esos minutos para descansar tus ojos: sumerge dos borlas de algodón en una loción refrescante para ojos, y aplícalas sobre los párpados cerrados durante 10 minutos.

Tu botiquín de belleza

Los productos que no te pueden faltar para el cuidado de tu cutis son:

- Loción desmaquilladora para ojos (sin aceites)
- Leche de limpieza para pieles sensibles
- Loción tónica facial para pieles sensibles (sin alcohol)
- Productos especiales para ramilletes venosos visibles
- Crema para contorno de ojos
- Loción refrescante para ojos
- Crema hidratante de día para cutis sensible
- Exfoliante suave (de grano fino)
- Mascarilla hidratante y regeneradora



23

Paso a paso: Rutina de cuidado diario

Lleva a cabo esta serie de pasos de lunes a lunes, por la mañana y por la noche. Ponlo en práctica te maquilles o no, pues es necesaria para la salud de tu piel.

Despeja la cara con un turbante o una diadema, para retirar el pelo de la frente. Aplica un producto de limpieza en toda la cara, incluidos los ojos. Hazlo con movimientos suaves, sin refregar, alrededor de los ojos, en forma circular, desde fuera hacia dentro. En la frente, las mejillas, la nariz y el mentón, siempre hacia arriba.



1

Retira el producto con una toalla, una esponjita o un algodón humedecido con agua tibia. Comienza por los ojos y sigue por el resto de la cara, de arriba a abajo: frente, nariz, mejillas, labios, mentón, cuello y escote. Haz los movimientos con suavidad, la presión de los dedos sobre la piel tiende a estirarla.



2

Aplica la loción tonificante, alejando el frasco y cerrando los ojos en ese momento. Rocía también las zonas del cuello y el escote, de esta manera se cierran los poros.



3

Humecta tu rostro con un producto elegido para tu tipo de piel. De noche, aplica una crema o gel suave. La que uses durante la mañana es fundamental que contenga filtro solar, para evitar la agresión del sol, aún en los meses fríos. Además, el humectante facilita la aplicación de la base y el corrector, si es que vas a maquillarte.



4

Cómo desmaquillarte

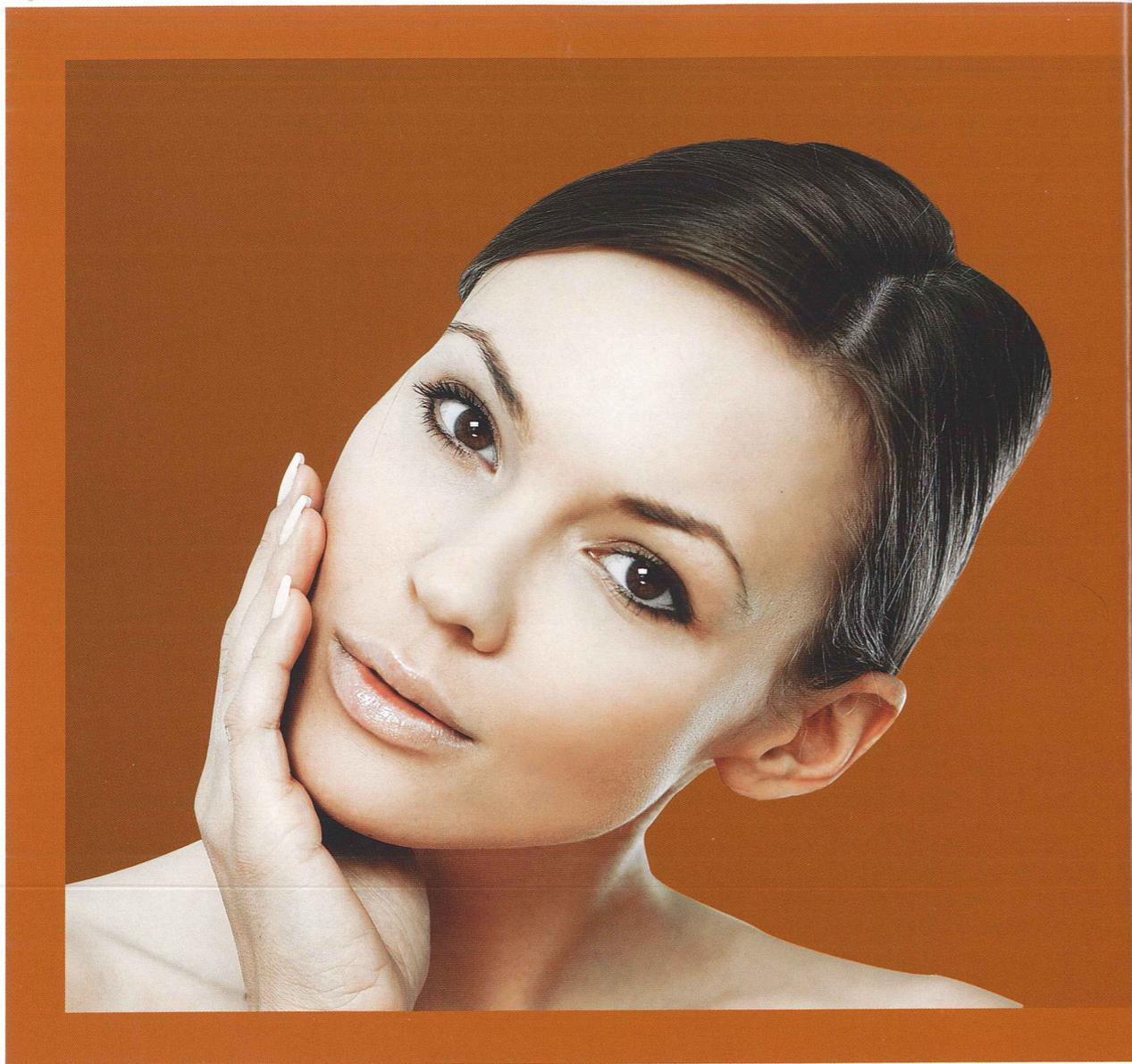
Cuando te has aplicado sombras y labiales, antes de realizar la limpieza habitual en la noche, deberás desmaquillarte y luego, limpiar, porque son dos tareas diferentes. Una retira el maquillaje y la otra limpia la piel. Esto también se aplica a las ocasiones en que has estado arreglada durante el día y en la noche tienes una fiesta. Llegas un punto en que no hay retoque que valga y en que es preferible empezar de nuevo. En ese caso, lo mejor es que te desmaquilles, te limpies y te vuelvas a maquillar. Sigue estos pasos:

1. Aplica sobre el rostro el producto de limpieza que utilizas habitualmente. Hazlo también en los ojos. Recuerda que los movimientos deben ser suaves y circulares, para no estirar la piel ni arrugarla.
2. Retira con una esponja, una toalla o un algodón humedecido con agua tibia.
3. Mezcla en tu mano dos partes del producto de limpieza con una parte de crema pulidora o exfoliante y pásala por toda la cara, (excepto la zona de los ojos). Hazte un masaje suave por todo el rostro, para eliminar las impurezas. Elimínala con agua tibia.

4. Sumerge un algodón con una loción descongestiva, distribúyela por todo el rostro y déjala actuar de 10 a 15 minutos. Se puede comprar o preparar en forma casera, haciendo una infusión con hojas de tilo o de malva, dos hierbas con notables propiedades desinflamatorias. Utilízala en cuanto haya adquirido, como mínimo, temperatura ambiente.

5. Ahora sí, sigue con la limpieza habitual.





Arrugas: cómo prevenirlas



Tú puedes hacer mucho para evitar las arrugas y detener el proceso natural de envejecimiento de la piel. Ante todo, evita los hábitos que la afectan, como tomar sol, fumar o dormir boca abajo. Por otra parte, es conveniente adoptar un programa de cuidados diarios para mantener y recuperar la lozanía de tu piel. Por último, puedes apelar a tratamientos naturales o cosméticos.

Pon en marcha tu plan antiarrugas



Si bien es cierto que las arrugas son una parte inevitable del proceso de envejecimiento, hay muchos factores que pueden acelerar su aparición y expansión. Como lo habrás comprobado por ti misma, no todas las personas tienen la misma cantidad de arrugas a la misma edad. En efecto, el proceso de envejecimiento de la piel depende de diversos aspectos. Ante todo, de la herencia. Pero también hay factores de envejecimiento que no están atados a tu patrón genético sino a tu estilo de vida, como la exposición excesiva al sol, la falta de sueño, el estrés, el cigarrillo y la alimentación, suelen ser aceleradores del envejecimiento de la piel. Por otro lado, hay cuidados que tú puedes prodigarle a tu piel para prolongar su juventud y lozanía por más tiempo.

“¿Y esta arruguita? ¿De dónde salió?”, te habrás preguntado sorprendida alguna vez. En realidad, las arrugas no aparecen porque sí y de un día para otro, sino que son parte de un proceso natural de deterioro del organismo. En condiciones normales, estos odiosos signos de envejecimiento no deberían hacerse visibles hasta bien pasados los 50 años. Sin embargo, una serie de factores relacionados con nuestro estilo de vida moderno acelera su formación. Es muy importante que los conozcas y tomes la decisión de detenerlos.

El sol

Se ha comprobado que entre el 80 y el 90 por ciento de los signos de envejecimiento de la piel son causados por las radiaciones solares. Este fenómeno, conocido con el nombre de fotoenvejecimiento cutáneo es causado no solo por la acción directa del sol, sino también por la luz, que con el tiempo va destruyendo el colágeno y la elastina de la piel. La consecuencia directa es la aparición de arrugas, manchas y lunares. En casos extremos, especialmente cuando ha habido quemaduras profundas de sol antes de los trece años, y exposiciones prolongadas durante varios años, se agrega un riesgo más: el del melanoma o cáncer de piel. ¿Cómo puedes prevenir los auténticos desastres que puede causar el sol en tu piel? Ante todo limitando el tiempo de exposición al sol, sobre todo al mediodía, cuando el sol está en el cenit, y nos alcanza con sus radiaciones más dañinas. Por otro lado,

es importante que uses cremas para rostro con filtro solar durante el día, y algún bronceador con factor de protección adecuado para tu tipo de piel cada vez que vayas a la piscina, a la playa o te expongas en forma prolongada al sol (ver “Un sol a tu medida”, pág. 77).

El cigarrillo

Según investigaciones recientes, otra de las principales causas del envejecimiento prematuro de la piel es el hábito de fumar, que puede acelerar el proceso de aparición de las arrugas hasta en 10 años. Esto se debe a que la piel, para mantenerse sana, necesita regenerar permanentemente sus células (ver recuadro “Tu piel por dentro”, pág. 9). Fumar reduce el flujo de sangre normal hacia la piel, obstaculizando este proceso natural de renovación celular y acelerando la aparición de las arrugas. Además, la nicotina dispara la acción de unas enzimas que debilitan la estructura de fibras de colágeno y elastina de la piel. Por otro lado, si observas con detenimiento a una persona mientras fuma, notarás que al realizar el gesto de aspirar contrae ciertos músculos peribucales, la repetición inconsciente de este gesto cientos de veces produce la inevitable aparición de arrugas alrededor de la boca. Por último, se cree que el fumar

incrementa la acción de los radicales libres, acelerando el natural proceso de oxidación.

Es obvio que el único remedio que podemos sugerirte para evitar las consecuencias del cigarrillo es abandonarlo... por completo. Si este hábito se ha convertido en una necesidad para ti, te recomendamos consultar algún grupo de autoayuda que te acompañe en el proceso de abandono de esta costumbre tan perjudicial para la salud. Tu piel te lo agradecerá de por vida.

El alcohol

El consumo de alcohol en exceso puede acelerar el proceso de envejecimiento porque produce deshidratación en las células de la piel, acelerando ciertos signos de envejecimiento prematuro, como falta de humectación, palidez, cutis escamoso y aparición de arrugas.





El exceso de alcohol también causa reducción en la absorción de niveles de nutrientes vitales, ya que no solo puede producir la disminución del apetito y provocar la dilatación de los vasos sanguíneos, sino también interferir en la llegada de oxígeno a la piel. En conclusión, este es otro hábito que debes evitar. Una copita de vino al día es algo saludable y hasta recomendable, pero el hábito de consumir alcohol en forma permanente y excesiva incrementará el proceso de envejecimiento de tu piel, además de acarrear otros problemas.

30

La falta de sueño

Un buen descanso es fundamental para una adecuada regeneración de las células de la piel. Una mala noche se nota en el rostro, pero pasa, el problema sobreviene cuando nos acostumbramos a dormir menos de 6 a 8 horas por día. El sueño cumple funciones reparadoras verdaderamente esenciales. Si no dormimos el tiempo suficiente, se producen efectos adversos duraderos sobre el funcionamiento orgánico, como el envejecimiento prematuro del cutis. Bríndale a tu cuerpo las horas de sueño que necesita para mantener sus funciones en orden (ver "El sueño y la piel", pág. 91).



Una dieta pobre en nutrientes

Las células del organismo se nutren del tejido situado en su inmediato entorno, denominado tejido de sostén, constituido por colágeno, elastina, aminoácidos, proteínas y minerales. Si no te alimentas bien, este tejido se ve invadido por acumulaciones tóxicas que impiden la renovación celular normal y aceleran el envejecimiento. Por el contrario, si tu dieta es equilibrada, generas suficiente cantidad de ciertos componentes que permiten controlar los procesos químicos internos (ver "Alimentos para cuidar tu cutis", págs. 35 y 37). En este sentido, hay alimentos que benefician directamente a tu piel, y otros que la dañan. Es importante que aprendas a elegir aquellos que le hacen bien y limitar los que no.



Cómo influyen las hormonas

Las hormonas, sustancias capaces de desencadenar, regular o evitar los procesos naturales del organismo, además de los factores ya mencionados, también influyen en el aspecto de la piel.

Son producidas por las glándulas endocrinas y regulan los intercambios celulares de órganos y tejidos. Por eso, cuando se presentan trastornos en la piel, el dermatólogo siempre considera, entre otros factores, la posibilidad de un desequilibrio hormonal. En la aparición del acné, por ejemplo, suelen concurrir tres factores: el exceso de hormonas andrógenas, la insuficiencia de estrógenos, y la producción desmedida de grasas o lípidos. Como consecuencia, pueden producirse obstrucciones en los poros de la piel, que dan lugar a granos o pústulas supurantes. Además, no olvidemos que las mujeres estamos siempre sujetas a nuestro ciclo hormonal, que puede producir desequilibrios en las distintas fases de la vida, como pubertad, embarazo, menopausia, o en los distintas fases del ciclo menstrual. Todos estos suelen ser aspectos normales de la vida de una mujer, y de ser necesario pueden ser controlados con una adecuada supervisión médica y cuidados cotidianos de la piel. Trata de no tomar decisiones apresuradas, ten paciencia, y consulta siempre con quienes tienen los conocimientos necesarios para asesorarte bien.

Buenos y malos hábitos

Muchas acciones que realizamos cotidianamente y sin darnos cuenta, pueden acelerar el proceso de formación de arrugas.

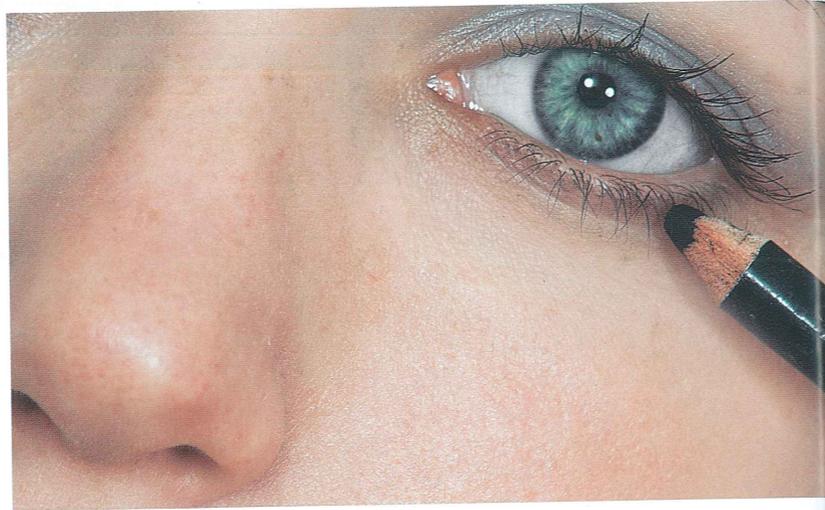
Asimismo, hay buenos hábitos que nos permiten detener su avance.

Hábitos que promueven las arrugas

Se trata de pequeños gestos, acciones cotidianas, que repetidas a lo largo del tiempo terminan por afectar nuestra piel. Trata de evitar los siguientes hábitos que resultan perjudiciales:

- **Delinearte los ojos con productos duros.** Dile NO a los delineadores demasiado sólidos, que te obligan a tironear la piel para aplicarlos. La zona del contorno de los ojos es la más delicada de todo el rostro y requiere suma delicadeza al manipularla. Prefiere los delineadores líquidos o lápices blandos, que se deslizan con solo tocar la piel.

32



- **Dormir boca abajo.** La presión de la cara sobre la almohada favorece la formación de arrugas. Por eso se aconseja dormir boca arriba y, si es posible, evitar el uso de almohada.

- **Frotarte los párpados.** Cuando lo haces, corres el riesgo de romper las fibras de colágeno y elastina responsables del sostén de los tejidos. Es conveniente que te desmaquilles las pestañas en el sentido del pelo, con movimientos de alisado. Para los párpados, sumerge un algodón en abundante crema desmaquilladora y pásalo con mucha suavidad desde el ángulo interno hacia el externo. Aplica los productos de belleza con suaves golpeteos alrededor del ojo. Luego alisa con el dedo mayor, que es el que tiene mayor sensibilidad táctil.

- **Fruncir el entrecejo.** Este gesto se origina en un acto reflejo que hacemos para proteger los ojos del sol. La consecuencia directa es la formación de surcos entre las cejas. Para evitarlo, lo mejor es que uses gafas oscuras.

- **Depilarte con cera caliente.** No conviene que utilices este recurso para liberarte del vello indeseable debajo de la nariz o alrededor de las cejas. La alta temperatura de la cera y el tirón para retirarla pueden debilitar los músculos faciales y dejar como saldo marcas que después se transforman en arrugas. Lo mejor, en su lugar, es depilarte con agua oxigenada y pinzas.

- **Intoxicarte.** En virtud de los diferentes procesos metabólicos tu organismo no solo asimila elementos beneficiosos para su funcionamiento sino también



sustancias residuales y toxinas. Estas se eliminan naturalmente a través de los intestinos, los riñones y los pulmones, así como también mediante los poros de la piel. Por eso, es muy importante que de tanto en tanto realices un día de desintoxicación que consistirá, por ejemplo, en comer todo el día verduras y frutas, y realizar mucha actividad física, además de beber abundante líquido. Recuerda consultar siempre con tu médico cualquier cambio en tu alimentación.

Hábitos que ahuyentan las arrugas

Hay ciertas acciones cotidianas que pueden contribuir en mucho a la mejoría de la piel de tu rostro. ¡Empieza a ponerlas en práctica hoy mismo!

- **Usar pantallas solares.** Las cremas y bronceadores protectores son el aliado

número uno contra el fotoenvejecimiento. Los expertos recomiendan utilizarlos no solo durante el verano sino también en el invierno. ¿Cómo saber cuál es el factor para tu tipo de piel? Como regla general, se aconseja usar factor de protección solar (FPS) 15 como mínimo. Esto significa que, usando ese filtro, tendrás 15 veces más de tiempo para estar bajo el sol sin quemarte de lo que podrías estar normalmente. Si, por ejemplo, demoras 10 minutos en enrojecerte, utilizando filtro FPS 15, tardarás 150 minutos en hacerlo (ver págs. 76-79).

- **Observar tus gestos en el espejo.** Pon un espejo de mano cerca del teléfono y observa tus gestos mientras conversas. Descubrirás algunas expresiones causantes de arrugas que desconocías por completo. Una vez las identifiques, podrás intentar evitarlas.

¡Muévete!

La actividad física también resulta una excelente aliada de la piel, la mantiene sana y fresca, porque la oxigena y desintoxica. Actividades como correr, jugar al tenis o realizar ejercicios aeróbicos producen transpiración; al transpirar, la piel se libera de toxinas. Además, la actividad física contribuye al bienestar anímico, lo cual también se refleja de inmediato en el rostro. Los especialistas recomiendan realizar al menos 30 minutos de actividad física tres veces a la semana.





• **Desmaquillarte.** La gran mayoría de las mujeres son perezosas para desmaquillarse. Con ello se le impide a la piel desintoxicarse adecuadamente y se produce lo que los dermatólogos llaman envejecimiento celular, culpable de la aparición de arrugas, surcos y líneas de expresión. Elige una buena crema desmaquilladora y útilzala todas las noches. Si tu problema es que no te gusta mojar la cara antes de dormir, puedes elegir una crema desmaquilladora que no requiera enjuague.

• **Alimentar tu piel.** Para favorecer la salud de tu cutis, debes hacer una dieta balanceada. Los suplementos vitamínicos o minerales son buenos aliados. Entre los más recomendados figuran el selenio (100 microgramos por día) y la vitamina E (ver "Tu cutis y los antioxidantes", pág. 36).

• **Beber mucha agua.** Es un excelente hidratante que ayuda a eliminar las toxinas de la piel. Intenta tomar al menos dos litros de agua por día. Aprovecha también los beneficios de los jugos de fruta naturales.

• **Humidificar el ambiente.** Durante el invierno, utiliza un humidificador de ambientes para contrarrestar la acción deshidratante de la calefacción.

• **Usar una crema hidratante.** En invierno o en verano, no dejes de aplicarte tu crema hidratante para rostro antes de salir a la calle. ¡Tu piel necesita estar siempre protegida!

Alimentos para cuidar tu cutis

Las células del organismo se nutren del tejido situado en su inmediato entorno, denominado tejido de sostén, constituido por colágeno, elastina, aminoácidos, proteínas y minerales. Por eso, si deseas lucir un cutis terso y lozano debes procurar una alimentación saludable.

La salud y belleza del cutis dependen de que te alimentes bien, si no este tejido se ve invadido por acumulaciones tóxicas que impiden la renovación celular normal y aceleran el envejecimiento. Por el contrario, si tu dieta es equilibrada, generas suficiente cantidad de ciertos componentes que permiten controlar los procesos químicos internos. Ten en cuenta la siguiente lista de alimentos permitidos y restringidos y consulta a tu médico para planificar un menú balanceado.

Alimentos permitidos



- Carnes, aves, pescados y mariscos al natural
- Productos lácteos descremados y huevos
- Frutas secas, nueces, almendras y maníes (cacahuates)
- Arroz y pan integral
- Germen de trigo
- Brotes de alfalfa y soja
- Miel pura o azúcar morena
- Frutas y verduras frescas



Alimentos restringidos

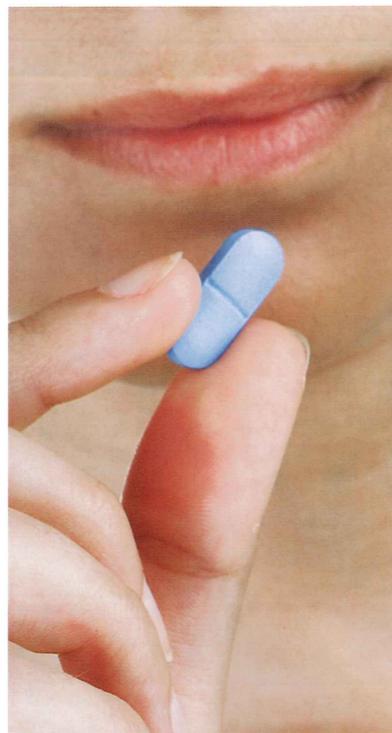


- Azúcar blanca
- Harinas blancas y sus derivados
- Bebidas gasificadas
- Alcohol
- Embutidos y otros alimentos envasados
- Aceites y alimentos fritos en general
- Café
- Quesos grasos
- Golosinas
- Salsas y productos con conservadores



Tu cutis y los antioxidantes

Al igual que ocurre con ciertos metales, nuestra piel sufre un particular proceso de oxidación cuyos responsables son unas pequeñas moléculas llamadas radicales libres. La mejor manera de combatir la oxidación es brindarle a tu organismo un nivel apropiado de vitaminas C, E y de betacaroteno.



Las vitaminas son compuestos orgánicos que se encargan, entre otras funciones, de que la piel se mantenga elástica y suave. Las vitaminas que actúan como antioxidantes, por ejemplo, sirven para neutralizar la acción de los radicales libres, responsables del envejecimiento. Desde hace un par de décadas, científicos de distintos lugares del mundo descubrieron que los seres humanos, al igual que ciertos metales, sufrimos un proceso de oxidación, responsable de desencadenar numerosas enfermedades y también, de la vejez.

Según se vio, las grandes culpables de este proceso de oxidación son unas moléculas de oxígeno que se encuentran en el organismo y que se llaman radicales libres. Los radicales libres se relacionan con el sistema de renovación de energía del cuerpo. Para obtener las fuerzas que necesitan, nuestras células deben quemar el azúcar presente en la sangre (glucosa). Para hacerlo, usan oxígeno. El problema es que durante este proceso algunas moléculas de oxígeno pierden un electrón y pasan a ser radicales libres. En la búsqueda del electrón perdido, cada una

de estas moléculas incompletas o radicales libres ataca a las que aún están completas, y generan una cadena de radicales libres capaces de producir perjuicios graves en el funcionamiento del organismo.

Las arrugas y el deterioro de la piel se deben en gran medida a este proceso de oxidación. Una porción de radicales libres puede provenir de factores externos, como la contaminación, el sol, el humo de cigarrillo o el esmog (ver "Tu cutis y el clima", págs. 72-77). La buena noticia es que los científicos también descubrieron aliados eficaces para combatir la acción de los radicales libres. Entre estos figuran, las vitaminas E y C, y el betacaroteno.

Dosis recomendadas

Vitamina C	1 000 mg
Vitamina E	100 U. I.
Betacaroteno	25 000 U. I.

¿Cómo puedes incorporar estas vitaminas en tu organismo? Cuentas con dos recursos: ingerir cantidades adecuadas de los alimentos que las contienen o tomar suplementos vitamínicos de venta libre en farmacias y supermercados. Si optas por reforzar los antioxidantes mediante una alimentación equilibrada, deberás calcular las raciones adecuadas de cada tipo de alimento, sobre la base de las tablas de contenidos que te presentamos en los gráficos.

Alimentos con vitamina C

Alimentos	Vitamina C (en mg)
• Brócoli hervido, 1/2 taza	49
• Coliflor hervida, 1/2 taza	34
• Espárragos hervidos, 1/2 taza	18
• Fresas crudas, 1 taza	85
• Guayaba cruda, 1 mediana	165
• Kiwi crudo, 1 mediano	75
• Jugo de limón, 240 ml	112
• Mango, 1 mediano	75
• Melón dulce, 1/2 taza	68
• Naranja sin semilla, 1 mediana	80
• Jugo de naranja natural, 1 vaso	124
• Papaya, 1 mediana	188
• Pimiento rojo, 1/2 taza	95
• Pomelo (toronja), 1 mediano	47



Alimentos con vitamina E

Alimentos	Vitamina E (en u. U. I.)
• Aceite de germen de trigo, 1 cucharada	20.30
• Aceite de almendras, 1 cucharada	5.30
• Aceite de flores de azafrán, 1 cucharada	4.80
• Aceite de girasol, 1 cucharada	6.10
• Almendras enteras, 30 g	10.10
• Avellanas secas, 30 g	6.70
• Batata (camote), 1 mediana	5.93
• Chocolate, 2 barras	7.50
• Germen de trigo, 1/3 taza	6.00
• Margarina untada, 1 cucharada	8.00
• Mayonesa, 1 cucharada	3.00
• Semillas de girasol, 30 g	14.18
• Trigo entero, 1/3 taza	3.00



Alimentos con betacaroteno

Alimentos	Bet (en u. U. I.)
• Algas comestibles crudas	5 202
• Arvejas (guisantes), congeladas y hervidas	534
• Patata (camote) cocida, 1 mediana	24 877
• Patata (camote) pisada, 1/2 taza	27 968
• Brócoli hervido, 1/2 taza	1 099
• Calabaza hervida, 1/2 taza	7 141
• Damascos (albaricoques), 3 medianos	2 769
• Espárragos verdes, hervidos, 6 unidades	746
• Espinaca hervida, 1/2 taza	7 395
• Kiwi, 1 mediano	33
• Mandarina, 1 mediana	773
• Mango, 1 mediano	8 060
• Melón, 1 taza	5 158
• Papaya, 1 mediana	6 122
• Perejil crudo, 1/2 taza	1 560
• Repollitos (colecitas) de Bruselas hervidos, 1/2 taza	561
• Sandía, 1 taza	585
• Tomate crudo, 1 mediano	1 394
• Zanahoria cruda, 1 mediana	20 253
• Zanahoria hervida, en rodajas, 1/2 taza	19 152



Paso a paso: *Gym antiarrugas*

Estos ejercicios te ayudarán a devolverle a tus músculos faciales la tonicidad perdida con el paso del tiempo. ¡Hazlos todos los días y verás los resultados!

Pómulos

Mírate al espejo, sonríe y fíjate en qué sitio se te marca la línea de la sonrisa. Mantén los dientes en su posición natural y sonríe hacia atrás, como si quisieras alcanzar los lóbulos de las orejas con las comisuras de los labios. Repite diez veces.



1

Entrecejo

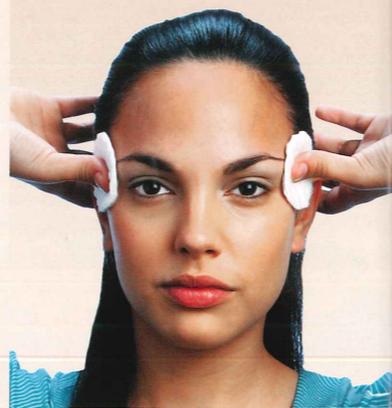
Alinea los dedos de ambas manos sobre las arrugas del entrecejo. Sujeta las cejas con los meñiques. Estira las arrugas, llevando los dedos hacia fuera. Desde esa posición, intenta fruncir el ceño y mantén la mirada hacia el frente. Afloja la tensión y repite otras cuatro veces.



2

Patas de gallo

Pon un poco de crema nutritiva sobre las patas de gallo. Toma un papel tisú o unos pañitos de gasa y apoya los pulgares por encima. Cuenta hasta 15, a la vez que mantienes la presión. Afloja poco a poco, contando ahora hasta 10. Repite el movimiento dos veces más.



3

Frente

Presiona con la yema de los dedos el nacimiento del pelo, lleva los dedos hacia arriba y estira la piel. Mantén la piel estirada en esa posición. Intenta mover las cejas hacia abajo, a la vez que cierras los ojos con fuerza, pero sin fruncir el ceño. Afloja la tensión y repite otras cuatro veces.



4

Papada

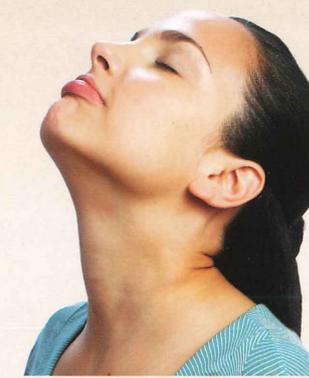
Levanta el mentón y llévalo hacia adelante. Pon la yema de los dedos índice y mayor en la depresión ubicada entre el cuello y el mentón. Presiona con la punta de la lengua la parte interior de los dientes de abajo. Sentirás que los músculos empujan contra la resistencia de los dedos. Aumenta la presión en varias etapas y mantenla durante 5 segundos. Afloja y repite cinco veces más.



5

Cuello

Con un lápiz de cejas, dibuja una línea a un centímetro del hueso del mentón. Mantén los dientes en su posición habitual e intenta mover el músculo del mentón hacia adelante, de modo que la línea marcada pase por encima del hueso. A la vez, desliza el labio inferior por encima del de arriba, sin mover los dientes. Repite las veces que lo desees.



6

Una crema de acuerdo con tu edad

Las cremas y lociones para el cutis son uno de los mejores aliados con los que cuentas para combatir los distintos enemigos de la piel que van apareciendo a lo largo de la vida.

Toma esta guía como punto de partida para saber a qué se enfrentará tu piel en las diferentes etapas, y cuáles serán los mejores productos para cuidarla.

Tú ya sabes que no da lo mismo cualquier crema. Según tu edad, hay productos más recomendables que otros. Estos consejos pueden ayudarte a mantener tu piel siempre radiante e impecable. ¡Anímate a ponerlos en práctica!

En la infancia

La piel de los niños es tan fresca y suave, como delicada. Si tienes hijos pequeños o bebés no dejes de

protegerla adecuadamente. Si bien a esta edad no se recomienda usar ningún tipo de crema, es importante que utilices jabones formulados especialmente para ellos. En las vacaciones o los fines de semana no dejes de aplicarles un buen protector solar, para evitar quemaduras que podrían dejar secuelas para el futuro.

En la adolescencia

Esta es una etapa muy entretenida de la vida; sin embargo, suele enfrentarnos con una molesta novedad: ¡esos invasores granitos y puntos negros! Vienen a tu vida sin que nadie los llame y se instalan sin ton ni son para complicártela. En realidad, forman parte de una afección de la piel muy común en la pubertad: el acné. Este problema ocurre porque a esta edad la piel genera mucho sebo (grasa), y se obstruyen los poros que le permiten oxigenarse y mantenerse en forma. Consulta siempre con un médico dermatólogo, quien muy probablemente te recomiende usar alguna crema renovadora de los tejidos, como por ejemplo, las que contienen ácido retinoico. Como rutina, limpia tu cara dos veces al día con una crema de limpieza o loción antiacné, sigue una dieta balanceada y realiza actividad física de forma regular. Otra recomendación muy especial es que evites apretar o reventar los granitos o puntos negros, porque podrían quedarte marcas de por vida.



De los 20 a los 30 años

Es una época muy movida de la vida. Salidas, exámenes, trabajo, maquillaje, etcétera. Si bien aún no aparecen las arrugas y pareciera que tu piel no requiere muchos cuidados, debes mantenerla limpia, hidratada y bien nutrida para poder lucirla en todo su esplendor. No olvides que no hay nada más seductor que una piel sedosa, turgente y bien cuidada. Al elegir la crema, convendrá que tengas en cuenta cuál es tu tipo de piel. Si es normal, puede ser aconsejable una buena crema humectante al levantarte y al irte a dormir. En caso de que tu piel sea grasa (te das cuenta porque brilla mucho en algunas zonas), lo mejor es usar cremas livianas o geles a base de hierbas o cítricos. Si por el contrario tienes piel seca, te convendrá utilizar una crema humectante por el día y una nutritiva antes de ir a dormir.

De los 30 a los 40 años

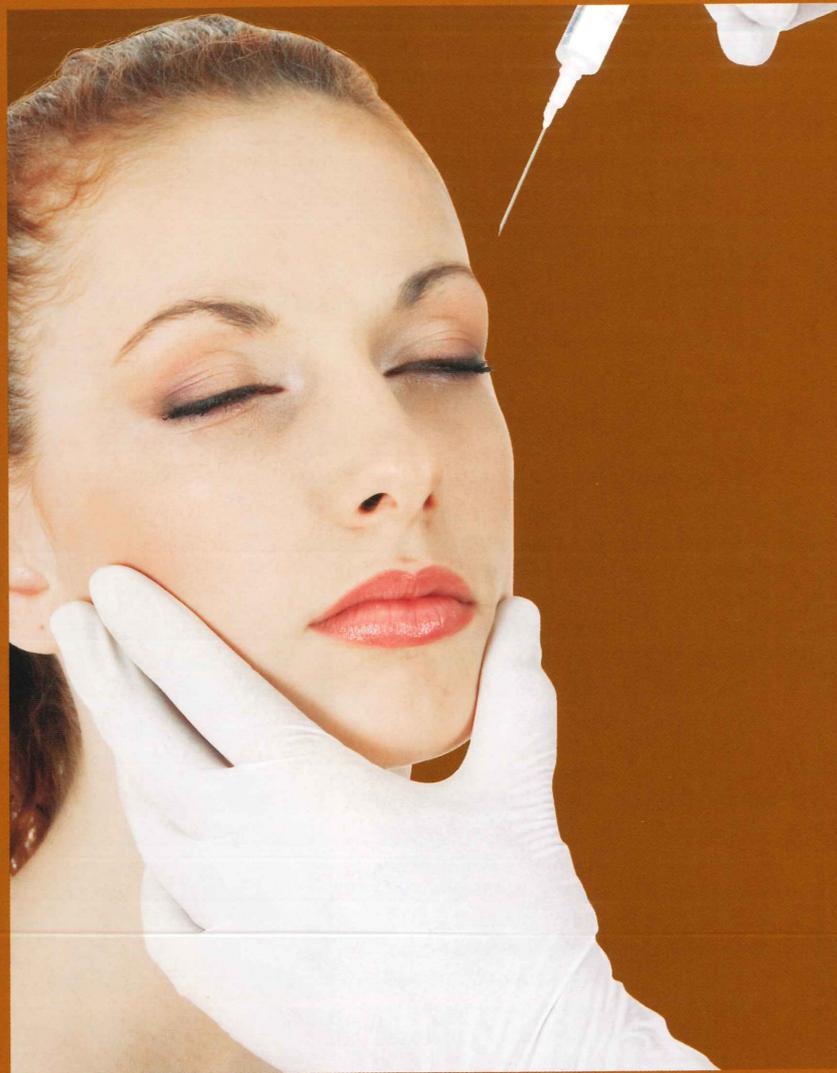
Es una edad maravillosa, pero en la que empiezas a notar ciertos cambios en la piel. Por todo ello, resulta muy importante que te tomes en serio su cuidado. Utiliza una crema humectante de muy buena calidad para el día y la noche, y aplica una crema nutritiva para párpados antes de irte a dormir. Es común que la piel que rodea los ojos comience a presentar algunas tenues líneas justamente a esta edad, y de este modo podrás detener su avance. Si tu cutis se ve apagado o escamoso, utiliza alguna crema con exfoliantes, que ayude a remover las capas muertas

de la piel. No tomes sol en exceso, ya que esto contribuye a acelerar el proceso de deterioro de la piel. Si lo haces, utiliza siempre un protector solar.

Después de los 40

Comienza una etapa de cambios importantes. Gracias a los enormes avances de la industria cosmética, hoy en día, las mujeres podemos tener un cutis joven y lozano por muchos más años. Rostros como el de Julia Roberts, Jennifer Lopez, Nicole Kidman o Cate Blanchett, dan cuenta de ello. Tú también puedes lograr verdaderos milagros con solo proponértelo. Es importante que sepas que luego de la menopausia la producción de estrógenos desciende abruptamente y esto produce cambios en la piel. Las glándulas sebáceas se ponen más perezosas y por ello el cutis se seca y se vuelve más frágil. La capa más profunda de la piel pierde elasticidad, decae la estructura de elastina y las arrugas se expanden. También pueden aparecer síntomas del deterioro que el sol ha producido a lo largo de la vida, como manchas, cambios de pigmentación, o textura rugosa. Para contrarrestar todos estos factores, es conveniente seguir un cuidadoso tratamiento para el día y para la noche, con cremas adecuadas para tu tipo de cutis, que contengan minerales, vitaminas y oligoelementos si tu piel es seca, o geles y lociones a base de hierbas si tu cutis es grasa. Lo importante es la constancia.





Tratamientos sin bisturí

Hoy en día, existen excelentes soluciones para recuperar la lozanía del cutis sin necesidad de someterse a cirugías.

Aquí te presentamos información detallada acerca de algunas de las técnicas no quirúrgicas más utilizadas por los especialistas en estética. Anímate a estudiar cualquiera de estas posibilidades y date el gusto de volver a sentirte cómoda con la imagen que te devuelve el espejo.

Mejora tu piel en profundidad

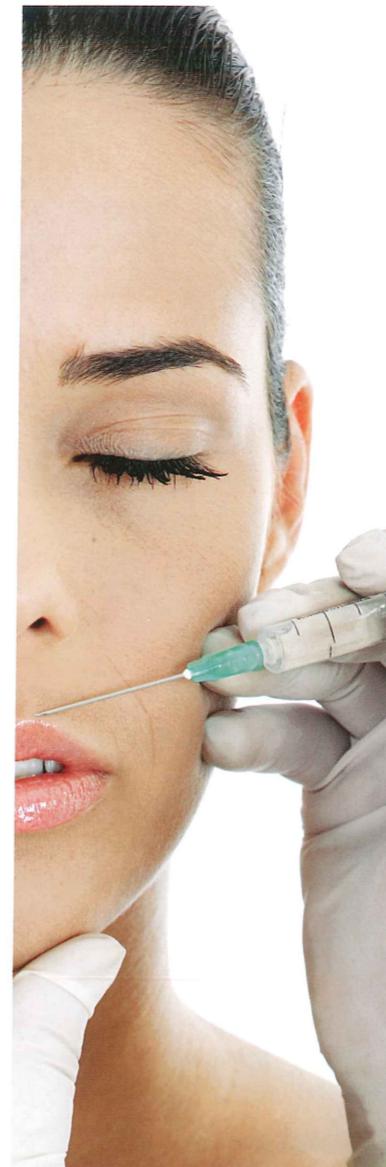


Gracias a los enormes avances que ha habido en el campo de la estética en las tres últimas décadas, lucir un rostro lozano y joven se logra fácilmente. Presta atención a los siguientes métodos que permiten lograr resultados que en otros tiempos hubiesen parecido un verdadero milagro. Algunos de ellos se realizan en el consultorio del profesional, especializado en estética, y requieren de cuidados complementarios posteriores en casa. Otros no exigen cuidados posteriores. En todos los casos conviene que te asesores bien acerca de los resultados posibles que se pueden lograr, los riesgos, la duración del efecto y otros detalles que todo profesional serio y responsable te sabrá brindar.

Los tratamientos sin bisturí

El *filling* o relleno

Este es uno de los métodos más exitosos que existen en estética. Consiste en inyectar un líquido especial en las arrugas para elevar su superficie y así borrarlas. Este líquido o relleno puede estar elaborado con distintos principios activos, aunque el más utilizado es el colágeno, una sustancia fibrosa que forma un tejido de soporte por debajo de la piel. La aplicación no requiere de anestesia y, por lo general, se realiza en dos sesiones. Mediante una fina jeringa el doctor introduce el colágeno en la arruga. Al finalizar la aplicación, aparece una protuberancia en el lugar en que se inyectó la sustancia. A las seis horas ese bulto es reabsorbido por la piel con la consecuente desaparición de la arruga. El único inconveniente del relleno con colágeno es su corta duración: entre 4 y 15 meses; además, en algunas personas puede producir una reacción alérgica. Por eso, siempre se realiza una prueba de alergia antes de practicar esta técnica. En caso de que seas alérgica al colágeno puedes solicitarle al especialista que te aplique un colágeno especial, llamado colágeno autógeno; este colágeno se toma de tu propio cuerpo y luego se procesa en el laboratorio, la ventaja es que no produce rechazo.



Un tercer tipo de relleno es el llamado microlipoinyección. En este caso, el médico extrae una pequeña porción de grasa de cualquier parte del cuerpo, como los glúteos o los muslos, y la inyecta en la arruga. Si bien no hay riesgo de reacción alérgica, se ha comprobado que las grasas en muchos casos son reabsorbidas por el cuerpo en forma más rápida que el colágeno, por lo que el efecto del relleno dura menos que en los otros casos.

El *peeling*

Se trata de un método de descamación cutánea para rejuvenecer la piel, que se utiliza desde tiempos muy remotos con finalidades estéticas. La ventaja de los métodos actuales es que son mucho menos agresivos que los antiguos. Hay distintos tipos de *peelings*, ante todo, pueden dividirse en dos categorías: el quirúrgico (ver pág. 62.) y el no quirúrgico. Este último es conocido como *peeling* químico y consiste en la aplicación de sustancias químicas abrasivas como el ácido tricloroacético, el feno o la resorcina; luego se pone una sustancia neutralizante. Los resultados se observan una semana después de la aplicación. Esta técnica se puede realizar en el mismo consultorio del médico esteticista y no requiere de internación. Luego, se sigue una serie de cuidados que apuntan a prevenir infecciones. Es una técnica ideal si tienes muchas líneas de expresión y manchas en la piel. Ten en cuenta que en los meses

posteriores a la aplicación no podrás exponerte al sol, por lo que te conviene realizar este tipo de técnica durante el invierno.

Ácido retinoico

Un fármaco que se ha hecho famoso por su efectividad para combatir las arrugas; en particular, las causadas por el abuso de los baños de sol. Si bien hay muchas cremas de venta al público que contienen ácido retinoico, en estado concentrado puede ser prescrito únicamente por el médico. Solo el especialista puede saber cuál es la concentración que necesitas para tu caso en particular. Por lo general se comienza con una concentración pequeña que se incrementa de forma gradual. Al principio, la piel puede irritarse y enrojecer, pero pasados uno o dos meses suele adaptarse. Si tu cutis es muy sensible, el médico puede sugerirte aplicar este ácido cada tres días al principio, cada dos días más tarde y, por último, a diario.

Ácido glicólico

El ácido glicólico proviene de alimentos naturales como la leche, la uva, la manzana, la naranja, el limón y la caña de azúcar. Las lociones a base de este ácido producen una descamación gradual de las capas superficiales de la piel y, con el tiempo, atenúan las patas de gallo y otras arrugas profundas. Algunos estudios han demostrado también que la aplicación continua de este tipo de lociones mejora la estructura interna de la piel, porque estimula la renovación celular. Si bien el ácido retinoico es un dermoabrasivo más eficaz que el ácido



glicólico, es más agresivo y difícil de manejar. Por eso, muchos dermatólogos indican una combinación de ambos tratamientos: por ejemplo, ácido retinoico durante la noche y ácido glicólico para el día. Por su inocuidad, varios laboratorios incluyen este tipo de ácido en sus fórmulas de tratamiento para el cutis. Sin embargo, no todos estos productos dan resultado, ya que en algunos casos la concentración de ácido puede ser demasiado baja.

Electrodigitopuntura

Este tratamiento tiene por objetivo tensar las fibras de las capas más profundas de la piel y activar la circulación sanguínea. Su aplicación permite borrar arrugas superficiales, atenuar los surcos nasobucales y tonificar los músculos de la cara y el cuello. Se ponen seis agujas de acupuntura con punta de oro sobre el cutis y a través de ellas se transmite una onda de baja frecuencia que estimula los tejidos en profundidad.

Mesoterapia facial

Una técnica que se puede aplicar sola o como complemento del *lifting*. Consiste en la introducción de fármacos sobre los tejidos de la piel, mediante un aparato especial que permite una mejor absorción. Los productos utilizados son extractos embrionarios que varían según el tipo de piel y de arrugas. Las aplicaciones se realizan una vez por semana en el consultorio. Sirve para atenuar líneas superficiales, no para arrugas profundas.



La toxina botulínica

Otro tratamiento sin bisturí muy de moda en estos días, consiste en inyectar la toxina botulínica sobre las áreas de mayor actividad muscular como, por ejemplo, el área del entrecejo o el contorno de los labios. Los resultados se ven a los dos o tres días y logran un notable incremento de la lozanía del rostro.

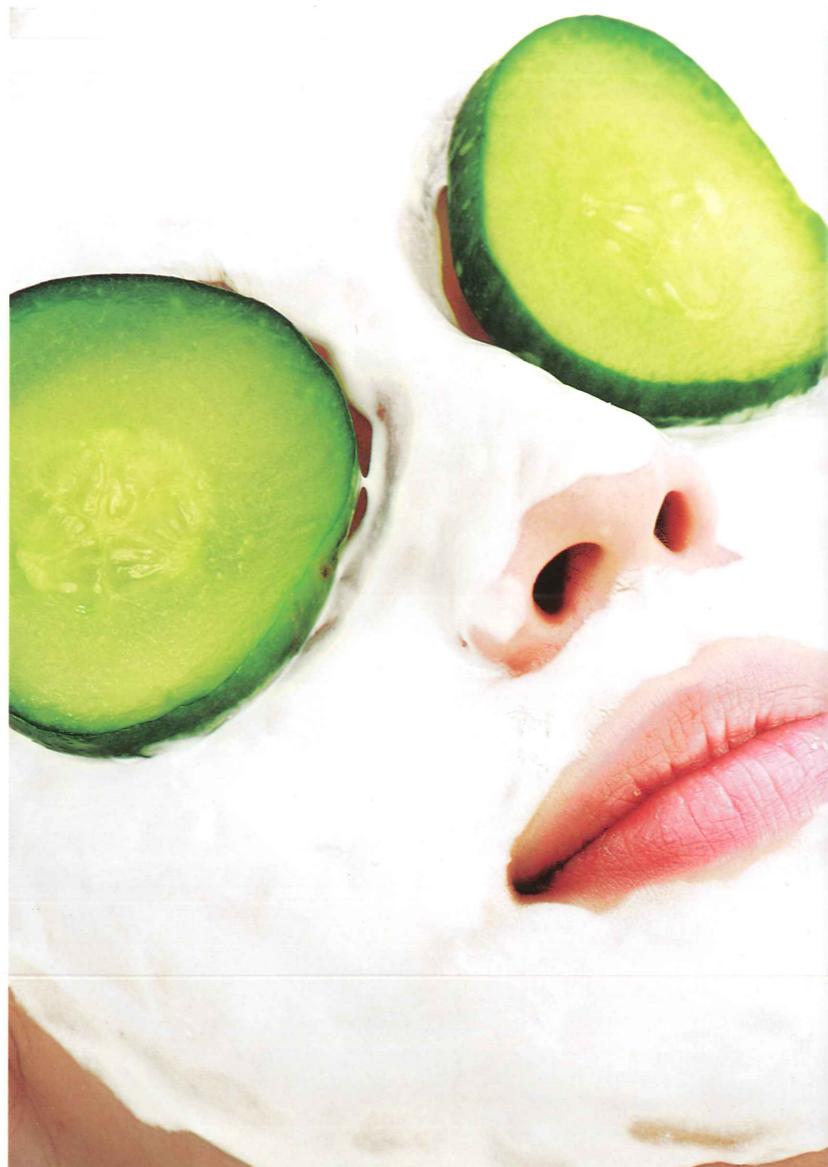
La toxina botulínica actúa desactivando las contracciones del músculo sobre el que se aplica, y su efecto dura de 4 a 6 meses. Tiene algunas contraindicaciones y efectos colaterales que debes consultar con tu médico, si es que te decides por este tratamiento.

Al principio, y durante muchos años, la toxina fue usada exclusivamente con finalidades médicas. Alan Scott, un oftalmólogo de Estados Unidos, fue el primero que la utilizó para el estrabismo. Más adelante, un laboratorio compró los derechos de la droga, consiguió la aprobación de la FDA (organismo de salud estadounidense), y comenzó a comercializar el producto bajo la denominación comercial 'Bótox'. Actualmente, existen en el mercado otros productos similares o derivados de la droga original. Consulta con tu esteticista de confianza acerca de sus ventajas y desventajas. También debes tener en cuenta que este tipo de tratamiento tiene resultados pasajeros, y una vez que empiezas a usarlos, es posible que debas seguir haciéndolo por tiempo indefinido.

Mascarillas y lociones para hacer ♀ en casa

La naturaleza nos regala numerosos elementos con los que podemos fabricar excelentes lociones y máscaras antiarrugas. Se trata de productos sanos, que no admiten conservación: debes hacerlos y utilizarlos en el momento.

Algunos se realizan con ingredientes que se encuentran habitualmente en la alacena o el refrigerador, otros requieren ingredientes que se deben buscar en tiendas de productos naturales o venta de especias y condimentos específicos.



Para pieles normales

• Mascarilla de zanahorias

Mezcla una yema de huevo con una cucharada de jugo de zanahorias y una cucharada de aceite vegetal. Agrega harina en cantidad suficiente para que al revolver se forme una pasta pareja. Aplica sobre el rostro. Deja actuar durante 15 minutos y enjuágate con abundante agua tibia.



• Máscara de levadura de cerveza

Haz una pasta mezclando dos cucharaditas de levadura de cerveza con tres cucharaditas de agua tibia. Extiéndela con un pincel suave por todo el rostro con excepción de la zona de ojos y párpados. Retírala después de 15 minutos con abundante agua tibia.

Para pieles secas

• Aceite de hierbas

Mezcla una cucharadita de romero, una de tilo, una de manzanilla, una de tomillo y una de perejil. Cubre la preparación con aceite de oliva. Calienta al baño María durante 30 minutos. Deja reposar la preparación 15 días y fíltrala con gasa. Envásala en un frasco de vidrio. Úsala cada 15 días a modo de máscara humectante. Extiéndela sobre todo el rostro, cuello y escote y retírala después de una hora con abundante agua tibia.



• Loción natural con vitaminas

Mezcla 40 g de jugo de pepino con 40 g de agua de rosas y 40 g de agua de azahar (se compra en farmacias o tiendas naturales). Consérvala en el refrigerador dentro de un frasco de vidrio. Aplícala todos los días luego de limpiar tu cutis.

Para pieles grasas

• Astringente de naranjas

Hierve durante veinte minutos 200 g de cáscara de naranja y de limón en un litro de agua. Retira del fuego, cuela y deja enfriar. Coloca la preparación en un frasco dentro del refrigerador. Limpia tu cutis una vez al día con un algodón embebido en este líquido.

• Loción de peras

Aplasta dos peras y extiéndelas como una máscara sobre todo el rostro. Deja actuar durante 15 minutos. Al instante notarás el poder astringente de esta fruta.



• Crema nutritiva de limón

Mezcla un huevo con media cucharadita de glicerina y media cucharadita de jugo de limón. Agrega lentamente una cucharadita de aceite de oliva, una cucharada de agua y algunas gotas de perfume. Refrigerar. Aplica sobre rostro y cuello antes de irte a dormir y retira por la mañana, al levantarte. Puedes conservar esta loción hasta tres días dentro del refrigerador.

• Máscara de tomates

Mezcla un tomate aplastado con dos o tres cucharadas de pasta de almendras. Extiende sobre todo el rostro. Deja actuar 30 minutos y lava con agua tibia primero y agua fría después.

• Máscara de fresas

Machaca cinco fresas grandes y maduras y mézclalas con un cuarto de taza de crema de leche. Esparce sobre el cutis limpio. Retira a los 20 minutos con algodón sumergido en agua tibia.



Para pieles sensibles

• Máscara de queso

Mezcla dos cucharadas de queso crema con una cucharada de crema y una de jugo de remolacha (betabel). Aplica sobre todo el rostro y el cuello con un pincel o con la yema de los dedos. Deja actuar media hora y retira con agua tibia.

Para pieles mixtas

• Máscara purificadora de miel

Mezcla una yema de huevo con una cucharadita de miel, y una cucharadita de aceite vegetal. Agrega dos cucharaditas de azúcar y revuelve hasta formar una masa consistente. Esparce por todo el rostro y el cuello. Deja secar 15 minutos y luego retira con agua tibia. Esta máscara purifica y suaviza la textura de la piel.

• **De manzana para párpados y cuello**

Ralla media manzana y mézclala con un cucharada de queso crema y un chorrito de aceite de maíz. Ponla sobre párpados inferiores y superiores y deja actuar durante 20 minutos.

Para cutis cansados

• **Loción de café**

Mezcla una cucharadita de café y dos cucharaditas de yogur hasta que se forme una crema pareja. Cubre todo el rostro con esta mezcla. Realiza un masaje circular con las yemas de los dedos durante 5 minutos. Enjuaga con agua a temperatura natural.

• **Máscara de yema**

Extiende sobre la cara una yema de huevo batida con media cucharadita de aceite alcanforado. Esta máscara ejercerá una acción de planchado instantáneo sobre tu semblante.



Para pieles flácidas y envejecidas

• **Crema nutritiva de almendras**

Mezcla 12 g de cera blanca para depilación y seis cucharadas soperas de aceite de almendras. Pon sobre fuego al baño María. Una vez caliente, retíralo. Incorpora 50 g de agua de rosas poco a poco y continúa revolviendo hasta que la preparación se enfríe. Aplica esta crema por la noche, antes de ir a dormir. Retira por la mañana con agua fría.



• **Máscara revitalizante de aloe vera**

Corta en cuadraditos una hoja de aloe vera y cubre con ellos todo el cutis. Deja actuar durante 15 minutos. Cuando los retires notarás que la piel ha quedado cubierta por una especie de melaza: haz penetrar esta sustancia mediante masajes circulares suaves. Retira el excedente con un algodón embebido en agua mineral.

• **Máscara tensora de yogur**

Bate un huevo entero e incorpora 20 g de jugo de pepino, medio vasito de yogur y almidón en cantidad suficiente para formar una papilla suave. Aplica

sobre la cara y acuéstate sobre la cama. Relájate y evita mover los músculos del rostro. Cuando la máscara se seque, retírala con algodón y agua ligeramente tibia. Tonifica luego con una loción como la de romero.

• **Loción tónica de romero**

Hierve medio litro de agua con 100 g de hojas de romero y 50 g de pétalos de rosas. Retira del fuego y agrega 50 g de jugo de pepino y 50 g de agua de azahar. Sumerge un algodón y aplica con ligeros golpeteos. Si lo prefieres, puedes usar esta mezcla en forma de compresas.



• **Máscara de clara de huevo antiarrugas**

Bate una clara a punto de nieve y mezcla con una cucharadita de tu crema nutritiva habitual. Espárcela en forma de máscara sobre rostro y cuello. Déjala actuar toda la noche y retira en la mañana siguiente con agua tibia primero y agua fría después.



• **Peeling para todo tipo de piel**

Pon en un recipiente cinco cucharadas de levadura de cerveza y dos cucharadas de leche. Mezcla hasta disolver totalmente la levadura. Esparce

la pasta obtenida en forma pareja sobre la piel. Deja actuar 20 minutos y retira con movimientos suaves de dentro hacia fuera. Luego lava el rostro con agua fría.



• **Humectante postsolar de zanahorias**

Mezcla 50 g de agua de rosas con 30 g de glicerina, tres gotas de extracto de zanahorias y tres gotas de extracto de aloe vera. Envasa en botella de vidrio y agita antes de cada aplicación. Distribúyela en forma pareja con la yema de los dedos luego de la exposición solar.

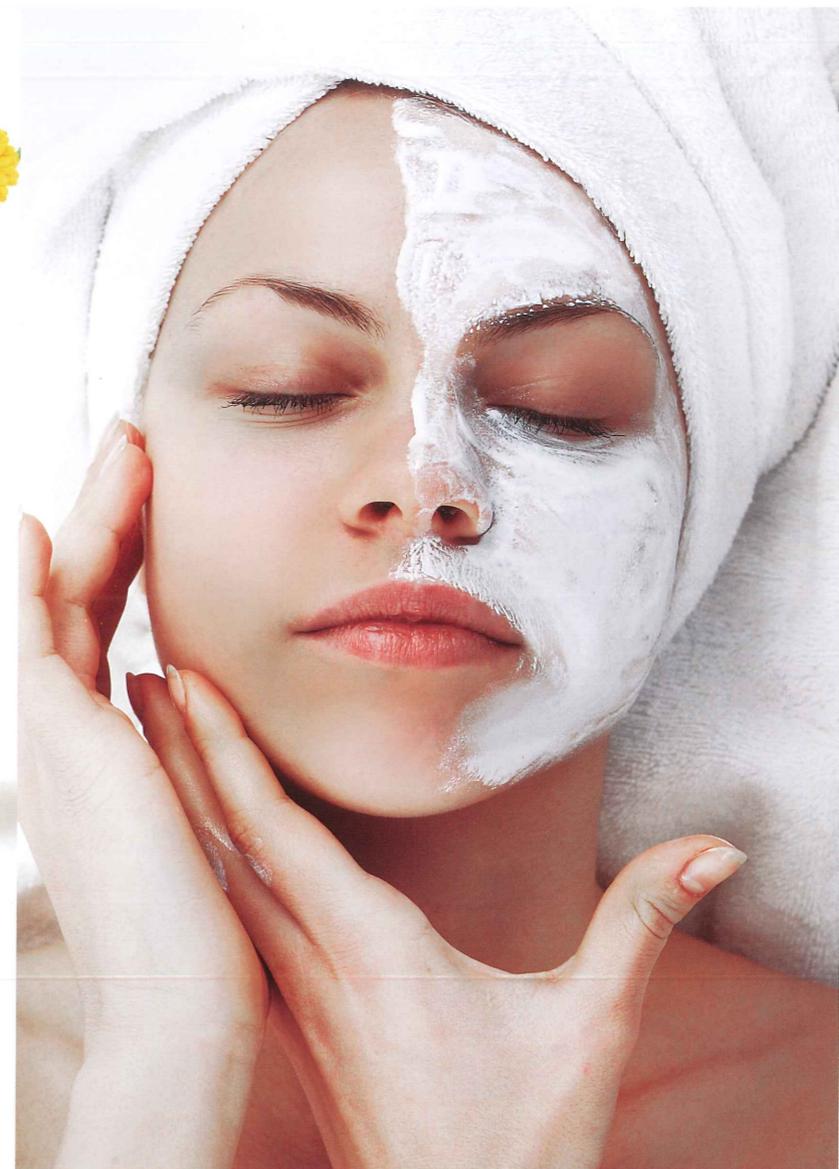
• **Enriquecedor de crema nutritiva**

Cualquier crema nutritiva puede potenciar sus efectos revitalizantes si le agregas media cucharadita de aceite de germen de trigo (se adquiere en tiendas naturistas).



• **Enriquecedor de crema humectante**

Para intensificar el poder hidratante de tu humectante habitual, agrega una cucharadita de crema de leche y unas gotas de extracto de avena o de rosas. Mezcla bien y conserva en el refrigerador.



Paso a paso: Cómo aplicar las máscaras

No temas aplicarte máscaras tú misma en el ámbito de tu hogar. Son fáciles de usar, y aportan gratificación y beneficios instantáneos: frescura, nutrición para las células de la piel y rejuvenecimiento en general. Utilízalas al menos una vez al mes.

Ponte una diadema, preferiblemente de toalla, para despejar el rostro. Distribuye un producto de limpieza por toda la cara. Ten en cuenta que la máscara profundiza la limpieza diaria, pero no la reemplaza. No conviene que hagas la máscara directamente, sin haberte limpiado antes.



1

Retira la crema, leche o gel de limpieza con una toalla, un pompón de algodón o una esponjita humedecida con agua tibia, que ayuda a abrir los poros. No seques la cara, dado que ahora realizarás el trabajo más profundo.



2

Dependiendo del tipo de máscara, debes aplicarla con diferentes utensilios. Las de consistencia más fluida se pasan con un pincel y las de textura más densa se ponen con una espátula. Empieza por la frente, sigue por el resto de la "T" y luego las mejillas. No apliques el producto en los ojos (párpados y ojeras) ni sobre la boca.



3

Deja que el producto actúe el tiempo indicado por un especialista o en el envase, ni más ni menos. Humedece el rostro con agua tibia, para aflojar la textura de la máscara. Retírala con una toalla, un pompón de algodón o una esponjita humedecidos con agua y deslízala con suavidad, para quitar el producto poco a poco. Te debe llevar más tiempo que retirar un producto de limpieza.



4

Sumerge un algodón o esponja con la loción refrescante o tónica y distribúyela por toda la cara, a excepción de los ojos y la boca. Ponlo con pequeños golpes, para que penetre por los poros y los cierre. Espera un par de minutos a que seque la cara y luego huméctala.



5

El exfoliante, con sumo cuidado

Al igual que la máscara, la crema exfoliante realiza una limpieza más profunda sobre la piel. Se diferencian en la función, la forma de aplicación y en el tiempo que se deja actuar. El producto exfoliante tiene una consistencia apenas densa, como la de una crema o un gel, con un agregado arenoso, que es lo que hará el pulido. Aplícala sobre la piel de la cara -excepto ojos y boca- cuando aún tienes puesta la crema de limpieza, o mézclala en la palma de tu mano, para aplicarlas juntas. Trábalala en forma circular, con movimientos suaves y ascendentes, haciendo el pulido de la superficie. Recuerda que estás trabajando sobre la piel, un pulido superficial no solucionará todos los problemas. Esto se obtiene con una dedicación regular. Por lo general, con un minuto de masaje alcanza. Si sientes que se te irrita la cara, finaliza la tarea a los 30 o 40 segundos. Retírala con esponja, toalla o con un algodón humedecido con agua. La exfoliación se recomienda especialmente al quitar el maquillaje, para realizar una limpieza más profunda, pero sin necesidad de utilizar una mascarilla. Si no estás maquillada no abuses del exfoliado y realizalo, a lo sumo, día de por medio.

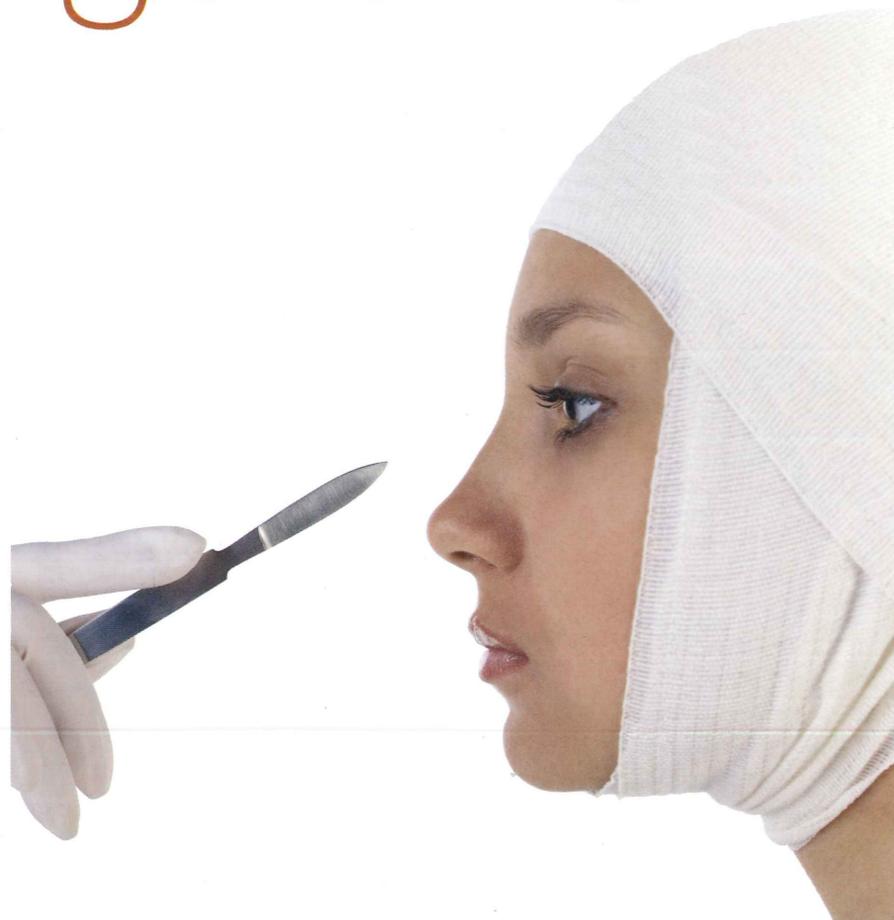


Tratamientos con bisturí



Las técnicas de cirugía estética han evolucionado enormemente en los últimos años. Es por ello que hoy son muchas más las mujeres que se animan a buscar cambios definitivos para los problemas estéticos del rostro mediante este recurso. El *lifting*, la cirugía de párpados y el *peeling* quirúrgico son algunas de las posibles soluciones. Entérate de sus pros y sus contras para poder decidir adecuadamente si deseas seguir este camino.

Cirugía ¿SÍ o no?



56

Ya sea reconstructiva o meramente estética, la cirugía plástica es un recurso válido para lograr aquellos cambios que los métodos estéticos no quirúrgicos no pueden conseguir. Sin embargo, antes de apelar a este recurso, es importante que sepas bien si estás preparada, ya que los resultados son irreversibles, y por más exitosa que sea la cirugía, puede pasar que no quedés conforme con la imagen que te devuelve el espejo. Averigua si estás lista para la cirugía, realizando el test que te presentamos a continuación. Además, es conveniente que sepas seleccionar el médico cirujano adecuado y que lo consultes acerca de los pros y las contras de la cirugía, y también, de cuáles son los riesgos que estarás asumiendo.

Para poder decidir

Antes de tomar la gran decisión, debes tener información para poder hacer una elección correcta y tomada a conciencia. Algunos de los items básicos son la elección del profesional y las características del posoperatorio. No se trata de entrar en pánico, sino de elegir con libertad. Sin lugar a dudas, la elección del profesional con el que te vas a operar es, quizás, la decisión más importante. Lo más recomendable es que te manejes con alguien de quien puedas obtener referencias, esto es, que conozcas a alguien que ya se haya operado con él y que esté feliz con los resultados. De todos modos, más allá de sus antecedentes, a quien tiene que conformar y convencer es a ti. A la hora de elegirlo, ten en cuenta estas premisas:

1. Si es un buen profesional, debe responder a todas tus preguntas en forma clara, concreta, concisa. No te deberían quedar dudas acerca del procedimiento en sí, los preparativos, el posoperatorio y los resultados. Nunca tomes decisiones apresuradas, el médico debe hacerte reflexionar y darte un tiempo para que pienses bien en lo que vas a hacer.

2. Te debe informar en forma exhaustiva acerca del posoperatorio, para que sepas con qué te vas a encontrar en los primeros días o, al menos, hasta que los resultados de la práctica sean visibles.
3. Deberá pedirte una serie de análisis prequirúrgicos. Esto es válido en todos los casos en los que se utilice anestesia total.
4. El médico que es consciente no te dice que sí a todo, sino que te ofrece opciones. Por ejemplo, si vas con la inquietud de "arreglarte" la nariz, pero él nota que esta es armónica, es probable que te sugiera proyectar el mentón y los pómulos en lugar de recurrir a una rinoplastia.
5. Ten cuidado con los profesionales que te prometen resultados milagrosos, pero no te hablan de los riesgos que tiene la operación. Consulta más de un profesional para ver cuál te resulta más serio. También debes observar las características del lugar en donde se realizará la intervención. Lo mejor es que sea en centros quirúrgicos con equipamiento y personal altamente capacitado para atender emergencias, en el caso poco probable de que surgieran.
6. Conversa con tu familia, amigos o seres queridos acerca de la decisión que estás por tomar, y ten en cuenta los consejos de quienes de verdad te quieren antes de decidirte.
7. No te dejes llevar por situaciones transitorias para tomar la decisión de operarte. A veces, puede ocurrir que la persona desee operarse como consecuencia de una frustración amorosa o laboral, o una situación temporal de inestabilidad emocional. En este caso es conveniente postergar la decisión.



57

Test: ¿Estás preparada para una cirugía de rostro?

Antes de hacerte una cirugía estética seguramente te asaltará un sinfín de dudas. ¿Quedaré bien? ¿Me dolerá? ¿Ahora o más adelante? Aquí te ayudamos a decidirte.

1- Cuando piensas en hacerte una cirugía en el rostro...

- a- Sientes miedo, porque te asusta la anestesia.
- b- Imaginas los buenos resultados que obtendrás y te dan ganas de hacértela, pero no puedes negar que sientes un poco de temor.
- c- Te entusiasma la idea de verte mejor.

2- Miras tu nariz y te dices:

- a- No me gusta su forma, pero es igual a la de mi padre.
- b- Me deforma el rostro y confío en el trabajo eficaz del cirujano.
- c- Mi nariz no es perfecta pero, aun así, me gusta.

3- Crees que los cirujanos...

- a- Son antipáticos y cortantes. El vínculo con ellos me incomoda.
- b- Son profesionales complejos. Deben distanciarse para hacer un buen trabajo.
- c- Son un médico más.

4- Cuando observas tus párpados...

- a- Los ves caídos, pero cuando piensas en que podrían cortártelos te dan escalofríos.
- b- Te gustaría retocarlos. Se nota en ellos el paso del tiempo.
- c- Todavía tienen su encanto.

5- En la última cirugía que te hiciste...

- a- Nunca te hiciste una cirugía. Esperas nunca tener que hacerla.
- b- La superaste lo mejor que pudiste.
- c- No fue muy agradable, pero tampoco fue un espanto.

Si no estás del todo segura, postérgalo un tiempo. Pero si estás decidida, date el gusto de verte divina.



6- Cuando piensas en quitarte las arrugas...

- a- Elegirías un método sin cirugía.
- b- Optarías por el bisturí. Es lo más efectivo.
- c- Le preguntarías al profesional especializado qué es lo mejor para ti.

7- Sé que después de una cirugía en el rostro...

- a- Quedaría con moretones por un tiempo ¡Es horrible!
- b- Es natural que el rostro se deforme un poco.
- c- Al principio quedaría un poco hinchada, pero mejoraría rápidamente.

8- Apenas finalice la intervención...

- a- Sentiré mucho dolor e incomodidad.
- b- Tal vez, sentiré algunos tironcitos, pero los analgésicos harán su efecto.
- c- No sé bien qué sentiré. Me cuesta aún imaginármelo.

9- Después de tu cirugía facial te mirarás y...

- a- Te sentirás una extraña.
- b- Tal vez, en un primer momento, te costará adecuarte a lo que veas, pero te sentirás feliz porque serás mucho más bonita.
- c- Todavía es un misterio para ti adivinar qué sentirás.

10- Cuando tus amigas te vean luego de la cirugía...

- a- No te reconocerán.
- b- Les gustará cómo estás y querrán imitarte.
- c- Aunque les impacte tu cambio, te aceptarán con agrado.



Si vas a operarte, hazlo porque así lo quieres y no para seguir una moda o porque tus amigas ya lo han hecho.

Test: Conclusiones

Ya has contestado todas las preguntas y has hecho el recuento para saber qué perfil prevalece en ti. Seguramente aquí encontrarás las claves para tomar una decisión.

Mayoría de respuestas A

Definitivamente, la cirugía facial no es para ti. Tienes mucho temor a atravesarla. No te sientas avergonzada por tu actitud. La cirugía es una opción más para verse mejor. Afortunadamente, hay muchos otros métodos también eficaces para sentirte y verte más bonita sin tener que pasar por el bisturí, ¡aprovéchalos! Igualmente, es aconsejable que en algún momento, sin ningún apuro, puedas revisar con un profesional especializado, tus temores a las intervenciones quirúrgicas, porque a veces es imprescindible atravesarlas por cuestiones prioritarias de salud. Con preparación psico-profiláctica (es decir, un entrenamiento psicológico para transitar las cirugías) podrías pasar por el bisturí adecuadamente. ¡Piénsalo!

Mayoría de respuestas B

¡Felicitaciones! Más allá de los miedos naturales que cualquiera de nosotros podemos llegar a sentir frente a una situación desconocida, es evidente que te encuentras preparada desde el punto de vista emocional lo suficiente como para atravesar con éxito una cirugía estética facial, con todo lo que esto implica. Eres absolutamente consciente de las circunstancias particulares que rodean una intervención quirúrgica de esta clase. Queda claro que cuentas con los recursos anímicos fuertes para transitar con entereza sus dificultades y logros. ¡Adelante!

Mayoría de respuestas C

En este caso, si bien consideras que la cirugía estética facial es una opción posible en tu vida, en este momento tiendes a pensar que no estás urgida a hacerla. Tienes la sensación de que este no es tu momento para realizarla, probablemente porque te sientes bien y bonita con tu rostro actual. Pero también es claro que si en alguna circunstancia pensaras que es necesaria, la harías sin dudar. Tienes seguridad en ti misma y sabes que estás en condiciones de dar con un equipo médico que te brinde la confianza necesaria. Eso te resultará de gran ayuda cuando finalmente consideres que es el momento oportuno para llevarla adelante. ¡Suerte!



El *lifting* y otras opciones

El *lifting* es un método que se realiza en el quirófano y básicamente consiste en extraer el excedente de piel del rostro para borrar arrugas y... ¡volver las cosas a su lugar! Existen además otras alternativas que aquí te enumeramos también.

El *lifting*

Como toda técnica quirúrgica requiere de ciertos estudios de diagnóstico previos para descartar cualquier contraindicación que pudiera existir. Además, la paciente debe conversar con el profesional y consultarle todas las dudas que tenga. El profesional, a su vez, debe comentarle a su paciente todos los riesgos que conlleva la intervención, así como cualquier detalle importante acerca del período posoperatorio, cuidados básicos, tiempo de reposo, etcétera. Por otra parte, es importante que la paciente pueda transmitirle al profesional los alcances del cambio que

desea lograr. Lo que se debe evitar es llegar a resultados muy distintos de los que se imaginaba. Por eso, si estás pensando en hacerte un *lifting* debes hacerte las siguientes preguntas: ¿Quiero borrar todas las arrugas de la cara o solo rejuvenecer un poco la expresión? ¿Me molesta la zona de la boca? ¿O más bien el sector de ojos y frente? ¿Y los labios? Según el alcance que le quieras dar al cambio que te propones lograr, deberás optar por uno de los tres tipos de *lifting* que se suelen practicar (ver ilustración):

- **1-El *minilifting*:** por lo general, esta técnica consiste en realizar una incisión por detrás y por encima de las orejas, y retirar el exceso de músculo y piel de la zona inferior del rostro.
- **2-El *lifting*:** en este caso la incisión comienza detrás de una oreja, continúa por la nuca, y termina detrás de la oreja opuesta.
- **3-El *lifting* total:** la incisión abarca todo el contorno de la cabeza. Comienza detrás de una oreja, continúa por la nuca, pasa por la otra oreja, y termina en el punto en que había comenzado el corte. El *lifting* y el *lifting* total exigen anestesia general. El tiempo de duración de ambas operaciones por lo general es de tres horas, y el posoperatorio requiere de dos días de internación; el alta se suele dar diez días más tarde. Al principio hay que permanecer con una venda, pero a los cinco días, es posible lavarse la cara y retornar a la vida normal. Los resultados

logrados se pueden evaluar a los seis meses, cuando desaparece la hinchazón en el rostro. Las cicatrices no suelen ser un problema, ya que permanecen ocultas, debajo del cuero cabelludo.

El *peeling* quirúrgico

Esta técnica consiste en eliminar las capas superficiales de la piel por medio de instrumental de cirugía. Puede ser superficial, medio o profundo, según la severidad de las lesiones. Se realiza con anestesia general y se emplea como instrumento un torno con una fresita de diamante. Los resultados obtenidos pueden evaluarse tres meses después de la operación. Es una técnica contraindicada cuando hay lunares, herpes o verrugas.

Hilos de oro

Se trata de una técnica semiquirúrgica ideal para los casos de pérdida de tonicidad muscular en la parte inferior del rostro. Sobre todo cuando la flacidez aún no es muy notoria. Consiste en crear un tejido de apoyo para la piel mediante una especie de "zurcido" con finísimos hilos de oro sobre el cuello y la parte inferior del rostro. Los hilos son bien tolerados por el organismo y sirven de trama a las fibras de colágeno y las fibras elásticas que, al reaccionar frente a la presencia de un cuerpo extraño, comienzan a regenerarse. Para realizar el procedimiento se utiliza anestesia local. Los resultados finales comienzan a apreciarse en todo su esplendor a los dos meses de realizado el tratamiento.

¿Y la papada?

Este rasgo que suele aparecer con la edad y que en muchos casos es genético, se puede erradicar con una cirugía estética bastante simple.

El procedimiento quirúrgico consiste en realizar una incisión muy pequeña en el extremo del mentón y extraer el exceso de grasa por lipoaspiración. Solo requiere de anestesia local y la paciente puede irse a su casa inmediatamente después de la intervención; debe usar un vendaje elástico y adhesivo durante cinco o seis días, y adiós al problema.

En caso de que el mentón esté muy retraído, es posible darle angulosidad por medio de una prótesis de silicona sólida previamente modelada de acuerdo con las proporciones necesarias para cada tipo y forma de rostro (es parte del arte del cirujano el descubrir cuáles son las medidas que más armonizarán con los diferentes rostros). La prótesis se incorpora a través de una incisión por dentro de la boca. Por lo general, esta operación requiere anestesia local o intermedia, y tampoco conlleva internación. El paciente puede reintegrarse a sus actividades cotidianas en forma casi inmediata, solo deberá llevar una mentonera durante algunos días.



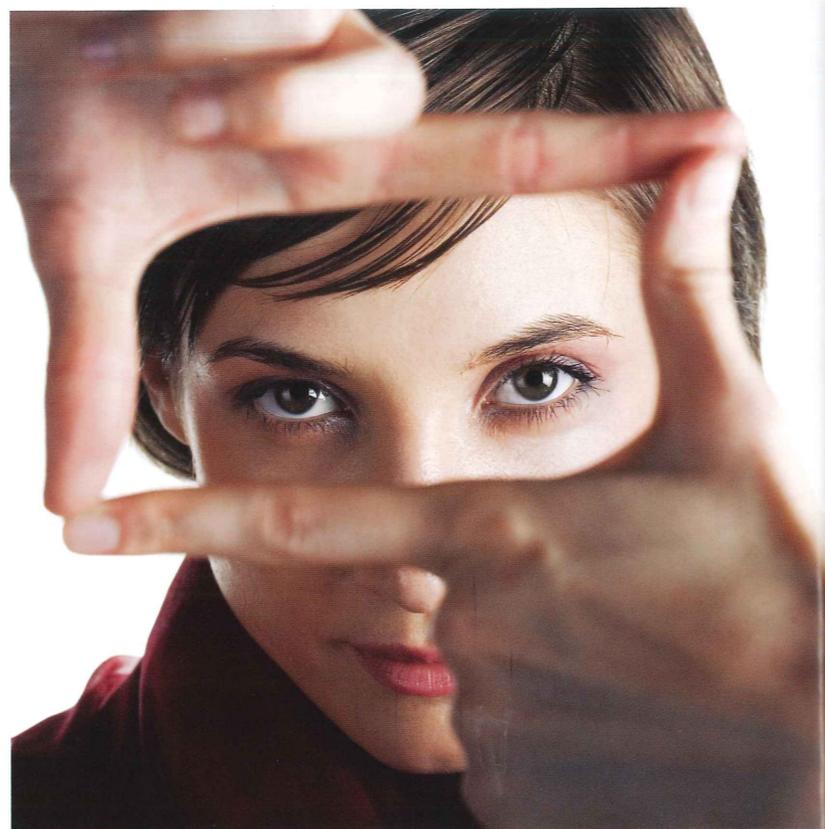
Los ojos, ventana del alma

Grandes, pequeños, rasgados o caídos. Los ojos son el centro de atención de las miradas porque reflejan más que cualquier parte del rostro quiénes somos y cómo nos sentimos o pensamos. Por eso, resulta tan importante cuidarlos y esmerarnos por lucirlos en toda su personal y única intensidad.

Sin duda, la mirada es uno de los puntos clave a los que debes prestar atención a la hora de dar vida a tu rostro. Para ello, cuentas con varios recursos que podrás elegir de acuerdo con el que sea tu objetivo.

Eliminar las bolsas de los párpados

- Si eres joven, por lo general se recomienda una cirugía que consiste en retirar el exceso de grasa a través de la conjuntiva del párpado inferior (o sea, por el lado de adentro de la piel).



Esta cirugía se realiza con anestesia local, en forma ambulatoria (no hace falta internación), y no deja ninguna cicatriz a la vista. Luego de la operación puede aparecer una ligera inflamación que desaparece con el transcurso de los días.

- Si tu piel tiene signos de envejecimiento, la operación recomendada es la que se realiza a través de una pequeña incisión que

queda oculta en la línea de las pestañas, por donde el cirujano retira la bolsita de grasa y el exceso de piel. Los puntos se quitan a los dos días.

- Si tienes los párpados superiores caídos, puedes recurrir a una minicirugía que consiste en realizar una incisión en el pliegue del párpado superior para extraer la piel y grasa sobrantes. A las 48 horas se retiran los puntos y queda una cicatriz imperceptible.

- Si lo que genera signos de envejecimiento son los ojos caídos, la solución puede ser un *lifting* de cola de cejas. Esta operación persigue el objetivo de rasgar la mirada. Se realiza una incisión de cinco a seis centímetros sobre el cuero cabelludo y se levanta la cola de la ceja. El posoperatorio es de corta duración.

Borrar signos de irritación y cansancio

- **Agua.** Remedio milenario. Nada mejor que el agua para liberar tus ojos cansados de las bacterias y el polvillo que los irrita. Acostúmbrate a enjuagar tus ojos diez veces seguidas, con abundante agua, cada vez que los sientas cansados o irritados.

- **Compresas.** Si has tenido una mala noche y tus párpados lucen hinchados o caídos, puedes probar un recurso muy efectivo: las compresas de manzanilla. Para elaborarlas, prepara una infusión con dos cucharaditas de manzanilla y una de tilo. Deja reposar unos 15 minutos en el refrigerador, y empapa un paño de algodón. Aplica la compresa húmeda sobre tus párpados cerrados durante 10 minutos. Sentirás alivio instantáneo.

- **Geles.** Cuando sientas tus párpados muy secos o deshidratados, prueba humectarlos con algún gel formulado para esta zona del rostro. Aplícalos sobre el párpado superior y las patas de gallo con un pincel suave o con delicados golpeteos con la yema de los dedos.



- **Colirios.** Vienen en forma de gotas y son útiles para aliviar picazón o ardor en los ojos y descansar la mirada, sobre todo cuando se usan lentes, o bien cuando se pasan muchas horas frente a la computadora. Sin embargo, no hay que abusar de ellas. Aplícalas sobre la esquina interior de cada ojo (debe estar abierto). Luego de utilizarlas parpadea un poco para permitir que el colirio se extienda por toda la superficie del ojo.

Al limpiarte y maquillarte los ojos, hazlo con cuidado, los párpados se arrugan con facilidad.

Una sonrisa perfecta

Los labios son otro foco de atención de las miradas. Cuando hablas, cuando callas, cuando ríes e incluso cuando lloras, expresan junto con tus palabras lo que sientes y quién eres. Es por eso que debes poner atención en cuidar el aspecto de tus labios y también el de tus dientes.

Una sonrisa perfecta depende de tres aspectos: los labios, la piel que los rodea y la belleza de los dientes. Es muy común que las mujeres nos obsesionemos por las arrugas, el pelo, y la belleza de los ojos, y nos olvidemos de este punto tan importante de la cara.

Labios sensuales

Si no estás conforme con tus labios o notas que con el correr de los años se han ido afinando, puedes recurrir a cualquiera de estas técnicas estéticas para embellecerlos:

66



- **Minicirugía de labios.** Para los casos en que los labios han perdido su forma con el tiempo, se utiliza esta técnica que consiste en practicar una incisión sobre el borde superior del labio para volver a dibujarlo según la forma deseada.

- **París lip.** Esta técnica consiste en eliminar las arruguitas que rodean los labios mediante inyecciones de colágeno, que se ponen en la parte del corazón del labio superior. El efecto de firmeza y turgencia se hace visible apenas termina la aplicación, que no lleva más de quince minutos. Como no es doloroso, hasta puede realizarse el mismo día en que planeas acudir a una fiesta. El inconveniente es que este tratamiento debe repetirse cada año, ya que el

colágeno tiende a ser reabsorbido por el organismo.

- **Dermoabrasión.** Si lo que te molesta son las pequeñas arrugas que con los años se van acumulando alrededor de la boca, puedes recurrir a la dermoabrasión o pulido, que elimina la capa superficial de la piel. Consulta con tu médico esteticista acerca de estos u otros tratamientos.

Dientes color marfil

Hoy en día, no hay razón para resignarse a tener que apretar los labios cada vez que te toman una fotografía. Existen numerosos recursos para embellecer los dientes, sea cual sea el problema que tengan. Estos son algunos de los tratamientos más utilizados:



- **Blanqueamiento.** Este tratamiento se utiliza para eliminar las manchas de los dientes mediante un ácido. Se trata de un procedimiento sencillo e indoloro. Luego de su realización se debe utilizar una pasta dentífrica indicada por el odontólogo.

- **Carillas.** Si tus dientes tienen manchas o están muy pigmentados, es posible que el blanqueamiento no sea suficiente. Entonces, se recomiendan las carillas deacrílico o cerámica, que son realizadas por un especialista en mecánica dental y se pegan directamente sobre el diente, sin necesidad de limarlo. Resulta un recurso efectivo, pero no de tan larga duración como la que ofrece el método de las fundas dentales.

- **Fundas dentales.** Si tus dientes están muy manchados y prefieres una solución más duradera, la respuesta para tu necesidad son las fundas deacrílico o cerámica. A diferencia de las carillas, que cubren solo la parte delantera de los dientes, las fundas los envuelven por completo. La desventaja es que es necesario realizar un tratamiento de conducto antes de poner la funda, para ubicar un perno y darle un buen sustento a la funda. Realizado por un buen protesista (odontólogo que se especializa en prótesis), este procedimiento brinda una solución duradera, y ofrece la ventaja de corregir no solo las manchas, sino también problemas de forma o diseño de las piezas dentales.

- **Implantes de titanio.** En caso de que te falte alguna pieza dental, la mejor solución hoy en día, es el implante osteocompatible, que se integra a la boca con la misma fuerza que el diente propio. Consiste en implantar un cilindro de titanio sobre el hueso del maxilar y agregar un perno sobre ese cilindro. Luego, se espera unos meses hasta ver si el organismo ha aceptado el implante, y en ese momento se coloca una pieza artificial de cerámica, del tono deseado. Estos implantes tienen un alto costo pero valen la pena, ya que son de larga duración (aproximadamente 20 años) y permiten mantener un funcionamiento normal de la boca. Además, brindan reconfortantes resultados estéticos.

Para lucir dientes siempre bellos no olvides la ayuda del hilo dental, el cepillo eléctrico o el hidrolavador dental.

Otras cirugías de rostro

En la actualidad, casi no hay problema que carezca de solución mediante bisturí.

En especial, aquellos casos en los que un rasgo congénito o de desarrollo lastima tu autoestima o altera alguna función.

Como ya se ha dicho, la cirugía plástica es una intervención quirúrgica que se le realiza a una persona sana orgánicamente. Puede ser estética, cuando soluciona los efectos del paso del tiempo; reparadora, cuando soluciona los efectos de un accidente, por ejemplo, una cicatriz; o reconstructiva, cuando rehace algo que se lesionó, como un injerto de piel. Hay casos en que el motivo puede parecer meramente estético, en el caso de una rinoplastia (operación de nariz), pero en pleno siglo XXI, sabemos que la apariencia personal ha dejado de ser una frivolidad para ser nuestra carta de

presentación. Ni qué hablar de casos más graves como un labio leporino u orejas como pantallas. El costo psicológico de estos rasgos físicos es lo suficientemente alto como para evaluar más concretamente la posibilidad de realizar una cirugía plástica. Como en todos los casos, se trate de un *lifting* o un implante de pómulos, la clave está en hacer tantas consultas como creas necesario y dar con el profesional que te brinde mayor confianza.

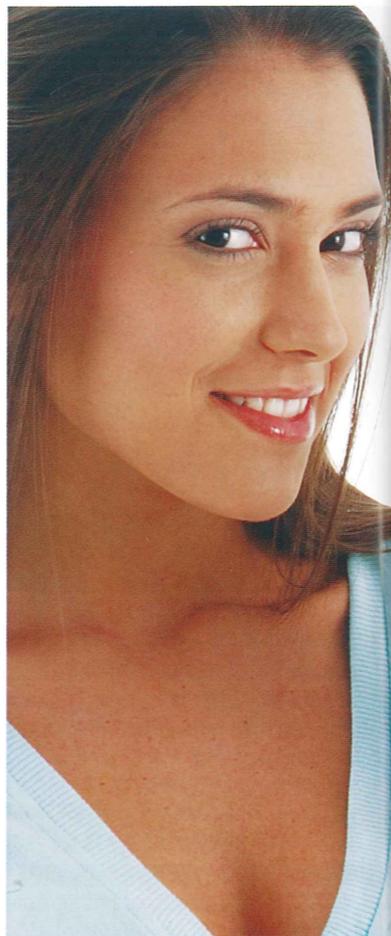
Nariz

La operación de nariz se denomina rinoplastia y es, probablemente, la cirugía plástica más difundida y una de las más antiguas, junto con la eliminación de las bolsitas debajo de los párpados. En la actualidad, la técnica ha evolucionado lo suficiente para que los resultados sean naturales y ni se note que te has operado.

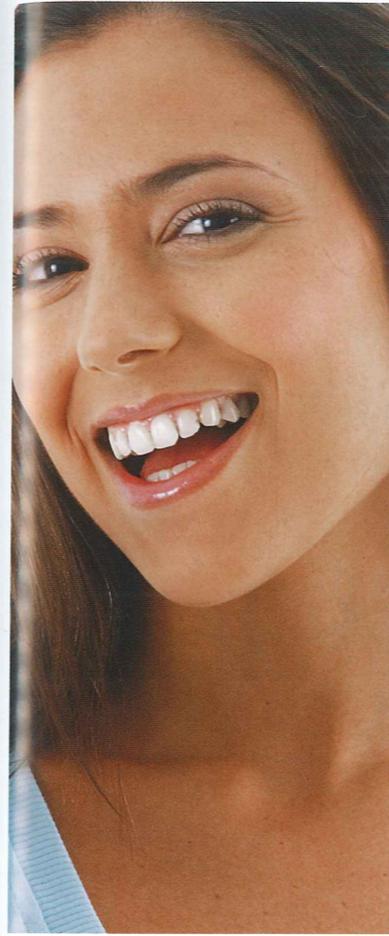
Nada de narices ultra respingadas o con curvas irreales, como se usaba hace décadas. Hoy, lo que se usa es el estilo natural, que ni se note que has pasado por un quirófano.

Como es probable que el profesional que consultes cuente con programas informáticos que le permitan mostrarte, a partir de una fotografía tuya, cómo te quedaría la cara tras la operación, es conveniente que cumplas con este paso para que puedas apreciar la diferencia tras la intervención y así tengas más elementos para evaluar mejor cómo deseas proceder.

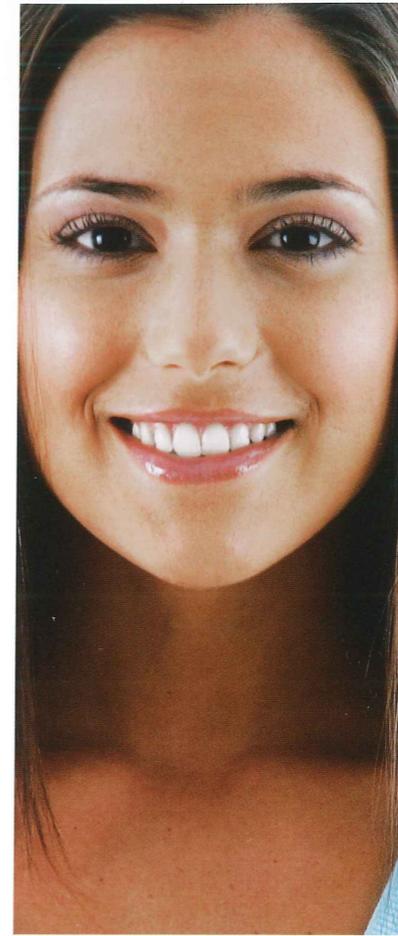
Es bueno que sepas que la rinoplastia



soluciona los problemas estéticos, pero también los funcionales, si es que la estructura de tu nariz además te provoca problemas respiratorios. Es un tipo de operación que conviene hacer cuando la persona ya no sigue creciendo, es decir, desde el final de la adolescencia.



Se trata de una intervención relativamente sencilla, que se extiende generalmente por un par de horas, durante la cual el médico limará el hueso de la nariz, hasta dar con la forma buscada. Durante la primera semana, posterior a la intervención,



el rostro se verá hinchado y presentará algunos moretones, pero antes de los dos meses ya estarás en condiciones de apreciar los primeros resultados, con la cara totalmente deshinchada y libre de moretones.

Pómulos y mentón

Esta intervención se denomina perfioplastia y consiste en la modificación del mentón y los pómulos gracias al implante de silicona sólida. Por lo general, se combina con otras intervenciones, como la operación de nariz, de párpados o el *lifting*. Suele ser ambulatoria y se utiliza anestesia local con sedación. En ambos casos, el médico cirujano talla las siliconas de acuerdo con lo que requieren las facciones de la paciente. Luego, para el mentón, la colocación se hace mediante una incisión en la boca o en el mentón. Para los pómulos, el implante se pone a través del párpado inferior o de la boca. Como en los otros casos de operaciones faciales, la cara se sostiene con cintas adhesivas y en los primeros días el rostro se verá hinchado y con algunos hematomas. Además, deberá seguirse una dieta blanda en los primeros días.

Orejas

Esta intervención se denomina otoplastia y se puede hacer desde la infancia, para evitar burlas y problemas psicológicos. Si a esa edad no conlleva mayores riesgos, menos aún en la edad adulta. Si este es un tema que siempre te ha molestado, decídetelo y llévalo a cabo. La operación consiste en reubicar las orejas abiertas, tipo pantalla, a una posición más pegada a la cabeza, para obtener una imagen más armoniosa. También es ambulatoria y el posoperatorio es absolutamente llevadero. Quizás no queden absolutamente simétricas, pero sí con una apariencia normal, que no llamará la atención ni desentorará con el conjunto.



El cutis durante todo el año

La piel de la cara cambia de acuerdo con la estación. En invierno está más tensa, porque tiende a secarse más; en verano, por el contrario, por el sudor se ve siempre brillante. Además, el sol impacta diferente dependiendo de si hace frío o calor. Por eso, cada cutis tiene necesidades diferentes no solo por sus características, sino por cómo reacciona ante el clima, y aquí te damos todas las soluciones para cada caso.

Tu cutis y el clima



72

La piel del rostro de todas las personas está expuesta durante todo el año a las inclemencias del clima. En invierno, el frío y el viento la resecan; en verano, la acción del sol puede ocasionarle distintas lesiones. Sin embargo, los efectos del clima no son iguales para los diferentes tipos de piel. Las pieles grasas, por ejemplo, en verano suelen verse más brillantes que las secas. Y las pieles más blancas suelen sufrir más que las pieles morenas, los efectos de las radiaciones nocivas del sol. Por todo esto, si te quieres a ti misma, y deseas cuidar tu imagen, debes aprender a prodigarle a tu cutis todos los cuidados que necesita tanto cuando brilla el sol como cuando invade el frío.

Los días más fríos



Durante el invierno las radiaciones del sol se vuelven menos peligrosas que en el verano. Esto no significa que nuestra piel requiera menos cuidados. El frío y el viento la resecan y pueden ocasionar, asimismo, distintas clases de lesiones que puedes evitar, si pones en práctica algunos cuidados esenciales.

El cutis en invierno

Cuando sales de casa, el aire helado y el viento intenso pueden irritar la piel y entorpecer el funcionamiento de la circulación sanguínea. Como consecuencia, el metabolismo de la piel se retarda y las células reciben menor cantidad de oxígeno. Esto, sumado al efecto de la calefacción, hace que la piel se seque y se escame durante la temporada invernal, adquiriendo una tonalidad pálida y sin vida. Por otra parte, cuando hace mucho frío tu cutis se ve sometido a cambios de

temperatura repentinos, cada vez que sales de o entras en ambientes con calefacción. Esto empeora la situación, sobre todo en aquellas pieles muy sensibles y con tendencia a afecciones como la rosácea o pequeños derrames.

Hidratación: el mejor aliado

Durante los meses fríos, debes brindarle a tu cutis un cuidado especial que te permitirá evitar la sensación de sequedad y la pérdida de elasticidad, producidas por la falta de hidratación de las células



epiteliales. En estos días, acostúmbrate a utilizar en forma habitual cremas con una acción hidratante superior a la normal. Al menos una vez por semana, aplica alguna mascarilla vitaminizada comprada o elaborada en casa (ver "Mascarillas y lociones para hacer en casa", pág. 48). No olvides combinar estas aplicaciones con el uso de tónicos, cremas limpiadoras, y desmaquilladoras con acción hidratante. Aunque el frío ataca todas las pieles por igual, resultan especialmente perjudicadas las secas y las sensibles. Si eres de cutis seco, deberás optar por productos para combatir el envejecimiento, ya que este tipo de cutis es más propenso a las arrugas. Las vitaminas C y A, y los compuestos antioxidantes son indicados si te han aparecido algunas líneas de

Cuidados de invierno

- Disminuye el termostato de los calefactores al mínimo posible, así evitarás someter tu piel a cambios bruscos de temperatura cuando salgas al exterior.
- En la noche, deja la ventana algo entreabierta, de modo tal que entre el aire fresco y la humedad del medio ambiente.
- Si no quieres o puedes dejar alguna ventana abierta, prueba humedecer el ambiente con algún humidificador. Si no cuentas con uno, un truco que funciona bien es poner un recipiente con agua cerca de los calefactores.
- Utiliza una crema hidratante de día, y no dejes de aplicártela antes de maquillarte y salir a la calle, por la mañana.
- Por la noche, realiza una adecuada limpieza de la piel y aplica alguna buena crema nutritiva.
- También puedes aprovechar el invierno para realizar tratamientos rejuvenecedores como *peelings*, o aplicaciones de ácido retinoico, o de ácido glicólico (ver "Los tratamientos sin bisturí", págs. 45-46 y "Cómo tratar las manchas", pág. 81).



73



expresión. Ten en cuenta que las temperaturas bajas les dan relieve. Si tu piel tiene tendencia a enrojecerse y descamarse, puedes brindarle un gran alivio aplicando lociones y cremas calmantes a base de manzanilla, tilo y aloe vera.

Si tienes cutis graso, en cambio, convendrá que consultes con tu médico dermatólogo para elegir una buena crema protectora para el invierno, ya que si bien las pieles grasas no requieren una humectación extraordinaria, en invierno sufren las inclemencias del tiempo.

74

Contorno de ojos: alto riesgo

La piel de la zona que rodea los ojos es la más fina y sensible de todo el rostro, y una de las que más sufren las inclemencias del invierno. Para cuidarla en esta estación del año, puedes apelar a fórmulas específicas que permitan hidratarla y nutrirla. Además, si deseas reducir el aspecto de las molestas bolsas y ojeras más visibles una vez que el bronceado veraniego ha quedado atrás, puedes apelar a numerosos productos que ayudan a mejorar la microcirculación

de esta zona, tornando la piel más luminosa y lozana. El uso de los lentes para sol también puede ser de ayuda para salvaguardar los ojos y su contorno de los rigores invernales.

Cremas mimosas para pieles tristonas

Para impedir la pérdida de agua que sufre la piel del cutis en invierno, puedes apelar a la ayuda de cremas y lociones hidratantes intensivas, capaces de restablecer esa capa de protección natural, algo debilitada. Para muchas, el invierno es el momento de pasarse a cremas más emolientes, que ejerzan un suave efecto oclusivo sobre la piel. Diversos estudios han demostrado que la vitamina E ayuda a restaurar la barrera hidrolipídica, función de reparación que se ve potenciada por la vitamina C.



Si en los días fríos te cuesta tomar agua, reemplázala por infusiones.

Un enemigo silencioso

No solo en invierno sino también en verano la piel de tu rostro se ve sometida a la acción lenta y oculta de la contaminación ambiental. Tanto el humo del cigarrillo, como los gases propios de la combustión de los automóviles y el smog, tienen un efecto negativo sobre las células de la piel, ya que fomentan la acción de los radicales libres (ver "Tu cutis y los antioxidantes", pág. 36). Además, los contaminantes de la atmósfera pueden dificultar la correcta oxigenación de la piel, desencadenando problemas como barritos o granos.

Para contrarrestar todos estos efectos del invierno, es importante acostumbrarte a tratar tu cutis con cremas adecuadas para tu tipo de piel (ver "Un cuidado para cada tipo de piel", págs. 6 a 23).



75

El cutis y el sol

El sol es esencial para nuestra vida, nos levanta el estado de ánimo e incrementa la sensación de energía y vitalidad. Sin embargo, hoy en día, sabemos que algunas radiaciones solares son peligrosas para la piel, en especial, a ciertas horas y temporadas del año.

El sol: ¿amigo o enemigo?

La exposición al sol ayuda a nuestro cuerpo a producir vitamina D, esta vitamina es esencial para la formación y conservación de huesos sanos y fuertes. Contribuye a prevenir el raquitismo en los niños y la osteoporosis en los adultos. En este sentido, el sol es un excelente aliado de tu salud. Sin embargo, para obtener estos beneficios debes tomar un poco de sol todos los días, algo muy distinto de calcinarte al sol un día entero, en pleno verano. Aunque el bronceado en muchos casos nos permite ocultar imperfecciones como

manchas, o comedones, los dermatólogos saben que una piel quemada es una piel dañada, ya que las radiaciones ultravioleta del sol causan daños que no pueden repararse con ningún tratamiento, es decir que son irreversibles. Y en este sentido, el sol puede ser considerado un enemigo de tu salud.

En definitiva, que el sol resulte tu amigo o tu enemigo depende de ti. Si quieres que sea tu amigo deberás comprender cómo actúan las radiaciones solares sobre la piel, y cómo puedes protegerte de sus efectos nocivos.

El sol y tu piel

La luz del sol es una radiación electromagnética, similar a los rayos X, solo que de mucha menor energía. Esta radiación se llama luz ultravioleta (UV), y se clasifica en tres tipos, según la extensión de su onda. Los rayos UVA son los de menor energía, se mantienen constantes a lo largo del día y de las estaciones, y penetran las capas más profundas de la piel, afectando el colágeno y la elastina. Son los principales responsables de las arrugas y de los signos de envejecimiento prematuro. Los UVB no son constantes, dependen de la temperatura y la latitud, y penetran la atmósfera entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Son los que causan daños más serios a la piel, que van desde quemaduras y enrojecimiento, hasta manchas, lesiones permanentes y cáncer. Por último, los UVC son potencialmente los más agresivos, pero su efecto se ve disminuido gracias a la capa de ozono que los filtra.

Pon el sol a tu favor

Si quieres aprovechar los beneficios que te brinda el sol poniendo a raya sus efectos nocivos, ten en cuenta los siguientes consejos:

- No te expongas sin protección. Cuanto más delicada sea la piel, mayor el factor de protección solar (FPS) que se requiere. Muchos dermatólogos recomiendan proteger la piel de la cara y el cuello en forma cotidiana, utilizando una crema hidratante con factor de protección 15. Consulta cuál es la protección que necesitas para exposiciones prolongadas al sol, frecuentes en vacaciones, cuando vas a la playa o a la piscina.
- Aplica el protector 15 minutos antes de exponerte al sol, y renueva al menos cada dos horas, y después de salir del agua.
- Si al llegar el verano deseas lucir una piel bronceada, no intentes lograrlo de un día para otro. Empieza el primer día con máximo 20 minutos y aumenta el tiempo de exposición en forma gradual.
- Evita el sol entre las diez de la mañana y las cuatro de la tarde.
- Puedes utilizar un filtro protector más potente para las zonas más delicadas de tu rostro, por ejemplo, la nariz, el contorno de ojos y el mentón.
- No sientas vergüenza de usar sombrero, es el mejor aliado para evitar los efectos nocivos del sol cuando estás al aire libre. Elige el modelo que más te siente y... ¡vive el verano plenamente!
- Recuerda que los perfumes y cosméticos, en contacto con el sol, pueden causar reacciones alérgicas en la piel. Evítalos cuando te expongas.

Un sol a tu medida

Las personas de piel muy blanca, con tendencia a la formación de pecas, de cabello muy rubio o pelirrojo, suelen quemarse con facilidad y ser muy sensibles al sol, por tener una falta genética de melanina. Para medir cuán delicada es la piel de una persona y qué índice de protección debe usar, los dermatólogos utilizan una clasificación que va del 1 al 6. Observa en qué lugar te encuentras, y ten en cuenta que los tipos I, II y III requieren protección solar permanente, ya que son los que tienen mayor riesgo de sufrir un envejecimiento prematuro de la piel y lesiones como el cáncer. Si tu piel es de tipo IV, V o VI, en cambio, estás relativamente a salvo de las lesiones producidas por el sol, pero no lo estás del envejecimiento prematuro que causan las exposiciones prolongadas al sol. En conclusión, ¡hay que cuidarse del sol siempre!

Características de la piel:

- **Tipo I.** Siempre se quema, rara vez se broncea.
- **Tipo II.** Habitualmente se quema, a veces se broncea.
- **Tipo III.** A veces se quema, habitualmente se broncea.
- **Tipo IV.** Rara vez se quema, siempre se broncea.
- **Tipo V.** Piel oscura, rara vez se quema.
- **Tipo VI.** Piel negra, casi nunca se quema.

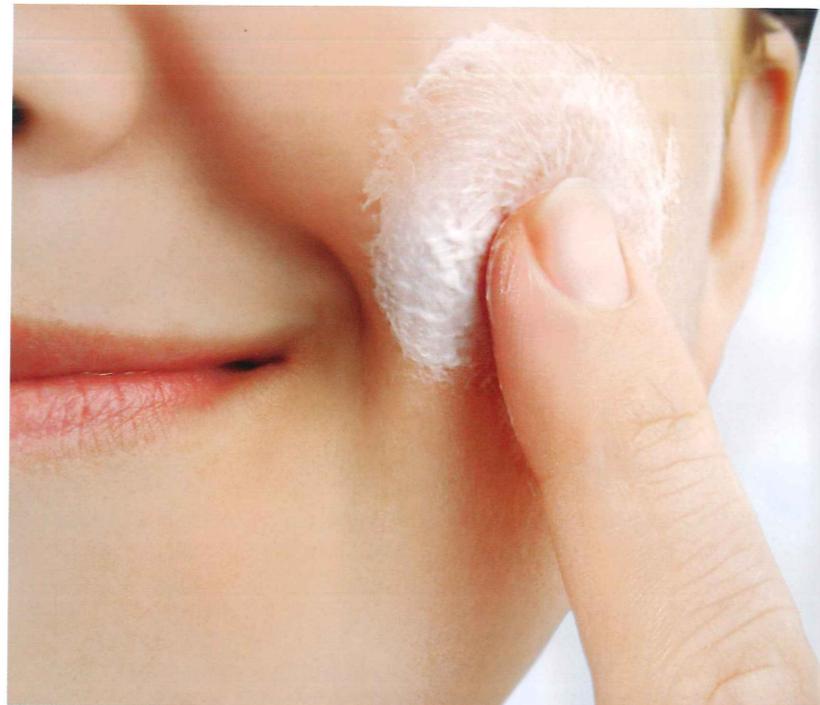


Filtros solares para el rostro

Con el fin de proteger la piel de tu rostro y cuello del sol y prevenir el envejecimiento prematuro, es muy importante que le brindes una óptima protección cada vez que te expones a las radiaciones. Ten en cuenta las siguientes consignas al elegir la crema protectora adecuada para tu tipo de cutis.

La función de los filtros solares consiste en evitar que lleguen a la piel las radiaciones solares responsables de las quemaduras y las manchas, las UVB, y dejar pasar los rayos que le dan color a tu piel, que son los rayos UVA. Es por esto que la elección del producto adecuado es decisiva, tanto para ti, como para tu familia. Para decidir el factor de protección solar que te corresponde, deberás tener en cuenta tres elementos: tu tipo de piel, el tiempo que te expondrás al sol y el lugar donde lo harás.

78



Tipo de piel

• **Piel muy blanca.** Si tienes una tez muy clara y ojos claros y sueles ponerte colorada con facilidad, deberías utilizar pantallas con valores superiores a 45.

• **Piel blanca.** Te quemas fácilmente, y te bronceas poco. Esta piel corresponde a personas de pelo rubio, pelirrojo o castaño claro, muchas veces con ojos claros. En este caso, deberías optar por productos con un FPS a partir de 30.

• **Piel mate.** Seguramente te quemas en forma moderada y te bronceas

gradualmente. El pelo ya es más oscuro y el color de ojos es indistinto. El FPS mínimo es el 20.

• **Piel morena.** Es probable que casi ni te enrojezcas y seas la envidia de todas a tu alrededor, porque te bronceas intensamente y en forma gradual. Con un factor superior a 10 ya es más que suficiente.

Tiempo de exposición

El factor de protección solar es un número que mide cuántas veces más se puede estar expuesto al sol para producir

el mismo enrojecimiento que si no te hubieras aplicado el producto con filtro de protección solar. La cuenta que debes hacer es la siguiente: si para que la piel no se empiece a poner roja el primer día que tomas sol no puedes exponerte más de 10 minutos, aplicándote un producto con un FPS 5, tardarás 50 minutos en ponerte colorada. El FPS te indica cuánto tiempo puedes exponerte al sol sin que corras peligro de quemaduras. Cuanto más alto es el FPS, más alta es la protección contra los rayos solares.

El tiempo máximo de exposición solar sugerido de acuerdo con tu piel, en los horarios permitidos y con protección es la siguiente:

- **Piel muy blanca.** Entre 20 y 30 minutos.
- **Piel blanca.** Entre 20 y 45 minutos.
- **Piel mate.** Entre 1 hora y 1 1/2 horas.
- **Piel morena.** Hasta 2 horas.

Lugar de exposición

A la hora de tomar el sol, el lugar donde lo haces también es una variable a considerar. Hay superficies que reflejan la luz del sol y aumentan un 40 por ciento la refracción solar. Tal el caso de la arena, el cemento, el agua y la nieve. Además, cada 300 metros que se eleva la superficie sobre el nivel del mar, la radiación aumenta un 5 por ciento. Entonces, cuando te encuentres en la playa, una piscina, en pleno esquí o en la montaña, aumenta el índice de protección.

Cómo y cuándo aplicarlo

Aplicate el filtro sobre la piel humectada, una media hora antes de exponerte al sol,

para darle tiempo a que penetre en la piel. Una vez que estás al sol, debes renovarlo cada 2 horas y cada vez que te metes al agua en forma prolongada o si has transpirado excesivamente. Por eso, lo mejor es que adquieras protectores resistentes al agua, *water proof*, especiales para quienes les gusta darse largos baños o practican deportes náuticos, dado que permiten estar en el agua casi una hora sin necesidad de renovarlo.

Lejos de lo que se supone, el protector solar también debe aplicarse en los días nublados, porque las nubes dejan pasar las radiaciones, aunque no se sienten tanto. Es por esto que a veces dejamos el cuerpo al natural y a primera hora de la tarde ya casi parecemos un camarón. Un error difundido es el de bajar el factor de protector solar a medida que vamos tomando color. Es un error, porque una piel bronceada solo está parcialmente protegida contra los rayos UVB, pero no contra los UVA, que también son riesgosos. En definitiva, si eres blanca, por más que hayas tomado color, sigues teniendo la piel clara.

Otro dato a tener en cuenta es que en verano, aunque estemos debajo de una sombrilla o un toldo, también debemos usar protector solar. La expresión que a menudo utilizamos cuando conversamos "a mí hasta el aire me quema" responde a una realidad concreta. Si bien es cierto que a la sombra estamos más protegidos, las radiaciones solares en pleno verano tienen efecto sobre la piel aún cuando nos encontremos a resguardo.

Bronceado saludable

Si eres de piel muy blanca y deseas lucir un tono bronceado, ¿por qué no pruebas alguna crema hidratante con color? En la actualidad hay algunas que imitan a la perfección el tono bronceado, e incluso con factor de protección para ponerte a resguardo de las radiaciones dañinas. También puedes apelar a los bronceadores sin sol. Elige uno no muy distinto a tu tono de piel, para evitar manchas o tonalidades artificiales. Recuerda lavarte muy bien las manos después de cada aplicación, para evitar que queden teñidas por el producto. También debes cuidar que este no entre en contacto con la ropa que llevas puesta (traje de baño, ropa interior, etc.), ya que las manchas suelen ser indelebles.



Qué hacer ♀ contra las manchas

El verano quedó atrás y con él también se ha ido el bronceado. De pronto te miras al espejo, y allí están... pequeñas o más grandes, marroncillas, en distintos lugares del rostro y el escote. Así aparecen las típicas manchas solares o actínicas, que revelan el fotoenvejecimiento de la piel. Afortunadamente, existen eficaces recursos para combatirlas.

Uno de los efectos nocivos que pueden ocasionar los rayos ultravioleta sobre la piel es la aparición de manchas actínicas. Este proceso ocurre cuando las células que protegen la piel, los melanocitos, son estimuladas por la acción del sol y aumentan su producción en algunas zonas, dando lugar a la aparición de manchas. Este proceso de pigmentación



puede verse acelerado cuando se ingieren algunas sustancias antes de la exposición al sol, como la tetraciclina, algunos antibióticos, ciertos perfumes y maquillajes. Si bien en muchos casos no implican un riesgo para la salud, es importante que aprendas a diferenciar entre las manchitas inocentes producidas por este proceso de pigmentación de otras que sí o sí requieren de supervisión médica por implicar un potencial riesgo para tu salud.

Cómo combatirlas

Si tienes manchas de sol en el rostro, el escote o las manos, lo primero que deberás hacer es averiguar si son inofensivas o no. Para ello, es importante que concurras periódicamente a un médico dermatólogo, y además, que observes si se producen cambios en el aspecto de las manchas: si cambian de relieve o de forma, o si sangran. Si este no es tu caso, y tu problema es solo estético, puedes hacer mucho por erradicarlo, atenuarlo y prevenir su avance. ¡Ten en cuenta estos consejos!

Maquillaje camouflage

Hoy en día existen muchos recursos para disimular las manchas de la cara, gracias al auxilio de numerosos maquillajes de camuflaje disponibles en las farmacias. Lo importante es que pidas buen asesoramiento para reconocer el tono más parecido a tu color de piel, ya que hay más de cuarenta tonalidades disponibles. Para aplicarlo, sigue al pie de la letra los siguientes pasos:

- 1- Limpia la piel con una leche de limpieza y aplica una loción humectante astringente adecuada para tu tipo de piel.
- 2- Aplica una pequeña porción del producto sobre cada una de las manchas a ocultar.
- 3- Efectúa pequeños golpeteos con la yema de los dedos para asegurarte que la pintura penetre bien.
- 4- Coloca polvo suelto con un aplicador y espera cinco minutos hasta que la piel se impregne bien.
- 5- Retira el excedente de polvo y de maquillaje de camuflaje con un algodón o paño húmedo, para asegurar que la textura y el color sean homogéneos.

Ante todo, prevención

- Toma el sol con la protección indicada para tu tipo de piel, incluso si lo haces fuera del horario pico (entre las 10 a.m. y las 16 p.m.).
- Quitate el maquillaje antes de tomar sol, recuerda que puede contener elementos químicos que pueden producir reacciones

en la piel al entrar en contacto con las radiaciones solares.

- Si estás embarazada o si tomas algún fármaco con hormonas, aumenta la protección contra el sol.
- Si te han medicado con algún fármaco que nunca habías tomado antes, consulta con el profesional si puede ocasionar reacción adversa cuando tomas sol.
- No abuses de la cama solar.
- Humecta tu piel luego de tomar el sol, para evitar descamaciones o lesiones que desencadenen la aparición de manchas.
- Evita tomar sol después de depilarte con cera caliente.

Cómo tratarlas

Actualmente dispones de varias opciones de tratamiento para "borrar" las antiestéticas manchas de sol.

- **Ácido glicólico.** Proviene de extractos vegetales y produce una descamación gradual de las capas superficiales de la piel que atenúa o borra por completo las manchas del sol. Si se aplica en forma continua (varias veces), también mejora la estructura interna de la piel, ya que estimula la renovación celular. Se recomienda realizar este tratamiento durante el invierno, ya que la exposición al sol está contraindicada.
- **Ácido retinoico.** Este fármaco se aplica en forma de crema o gel y produce una aclaración progresiva de las manchas, por medio de una descamación suave pero profunda. Se presenta en distintas concentraciones. Se comienza con una dosis pequeña, que se va aumentando

poco a poco. Es conveniente realizar este tratamiento en invierno, porque la exposición al sol está contraindicada.

- **Hidroquinona.** Se trata de una sustancia blanqueadora que inhibe la producción de melanina. Por lo general, se combina con el ácido retinoico.
- **Achillea.** Es una sustancia blanqueadora de origen vegetal. Al igual que la hidroquinona, se usa en combinación con otras cremas.
- **Peeling.** Si tienes muchas manchas, y estas se resisten a borrarse con cremas o tratamientos suaves, la opción que tienes es la aplicación de un producto químico dermoabrasivo sobre la piel. Este químico habitualmente se compone de tricloroacético y produce una renovación de la epidermis y de la dermis. Además, tiene un efecto sobre las arrugas (ver "El lifting y otras opciones", pág.62).
- **Crioterapia.** Esta técnica consiste en aplicar nitrógeno líquido para congelar las manchas y así eliminarlas. Tanto este tratamiento como el *peeling* deben ser realizados en consultorio y por un profesional con experiencia, ya que se trabaja con productos agresivos para la piel, que deben estar bien dosificados.
- **Laserterapia.** Este tratamiento logra una dermoabrasión de las manchas por medio del calor producido por un aparato de rayo láser. Es de costo elevado pero ofrece resultados duraderos.

¿Pecas o manchas de sol?

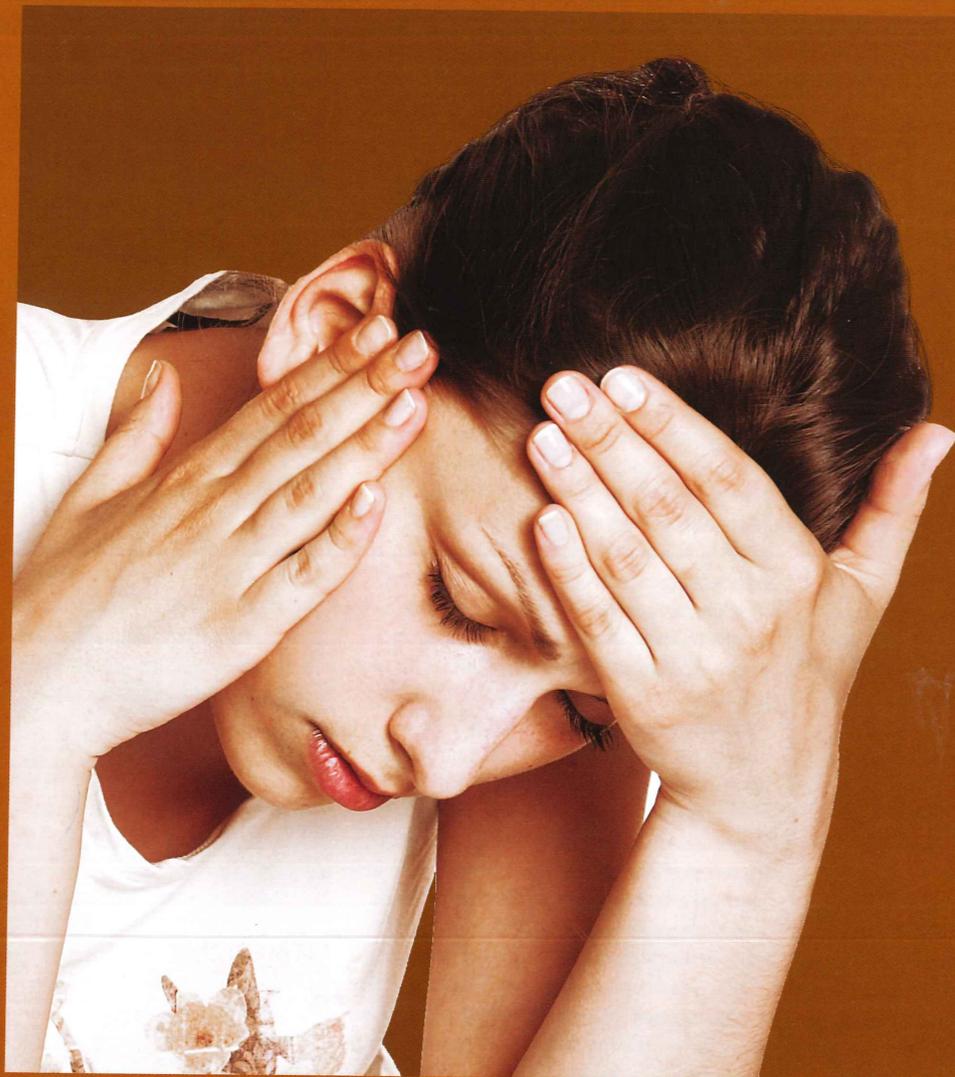
En muchos casos las manchas y las pecas se confunden. Si bien siempre debes consultar con tu médico para reconocer las lesiones de tu piel, es bueno que aprendas a conocer sus signos, y diferenciar las manchas de las pecas.

Manchas

- **Ubicación.** Se presentan en las áreas más en contacto con el exterior, como rostro, escote y manos.
- **Tamaño y color.** Son más bien grandes y de color marrón oscuro.
- **Entorno.** Por lo general vienen acompañadas de otros síntomas de fotoenvejecimiento, como flaccidez, arrugas y engrosamiento de las capas superiores de la piel.
- **Evolución.** No se van nunca y tienden a incrementarse con la edad, sobre todo si la persona no se protege del sol.
- **Riesgo.** Pueden afectar la salud.

Pecas

- **Ubicación.** Pueden aparecer en cualquier área del cuerpo.
- **Tamaño y color.** Son más bien pequeñas y de tono más rojizo.
- **Entorno.** Las pecas aparecen en la juventud y no tienen relación con el envejecimiento de la piel.
- **Evolución.** Son más numerosas en verano que en invierno y tienden a desaparecer con la edad.
- **Riesgo.** No implican riesgo, son de origen genético, y se deben a una distribución irregular de la melanina.



Soluciones para problemas frecuentes

¿El acné marcó tu adolescencia y sufres sus secuelas? ¿Apenas te pones nerviosa te brotas? ¿Tiendes a ponerte demasiado colorada?

Hay problemas de la piel que van más allá del sol, aunque su acción las potencie. Son afecciones comunes que pueden resultar muy molestas, y por las que sin duda deberás consultar con el profesional adecuado. Hay medidas de prevención y recetas caseras que también resultan de gran ayuda.

Soluciones para tu cutis



El acné, la rosácea y las alergias, entre otras, son afecciones difíciles de tratar –por su persistencia– pero que con constancia y un buen asesoramiento resultan controlables. Si bien hay características propias que favorecen su aparición, el estrés y la exposición solar también inciden sobre la problemática. Para tratar estas enfermedades, es fundamental tener claro en qué consisten, qué las desencadena y qué tratamientos recomiendan. Cuanto más informada estés, mayores elementos tendrás para elegir lo más adecuado y benéfico para tu problema en particular. Por eso, te recomendamos consultar todo lo que puedas y confiar en el consejo de los expertos, esto es, los dermatólogos y esteticistas profesionales.

El acné: qué es y cómo prevenirlo

Se trata de un trastorno que afecta a la mayoría de las personas del mundo entero, durante la adolescencia, y que hasta hace un tiempo solía reaparecer ocasionalmente años después. Sin embargo, en la actualidad se ha prolongado el período de aparición extendiéndose hasta la edad adulta. De hecho, hoy ya casi es normal en las mujeres de más de 30 años. El acné es una inflamación, por lo general seguida de infección, de las glándulas sebáceas de la piel. Comienza con la aparición de puntos negros en los poros, que antes o después se inflaman y se llenan de pus. Puede ser más o menos severo, pero en los casos más graves deja marcas que luego se deberán tratar con un esteticista, con el fin de eliminarlas o, al menos, suavizarlas. El origen es diverso y puede deberse a una combinación de factores:

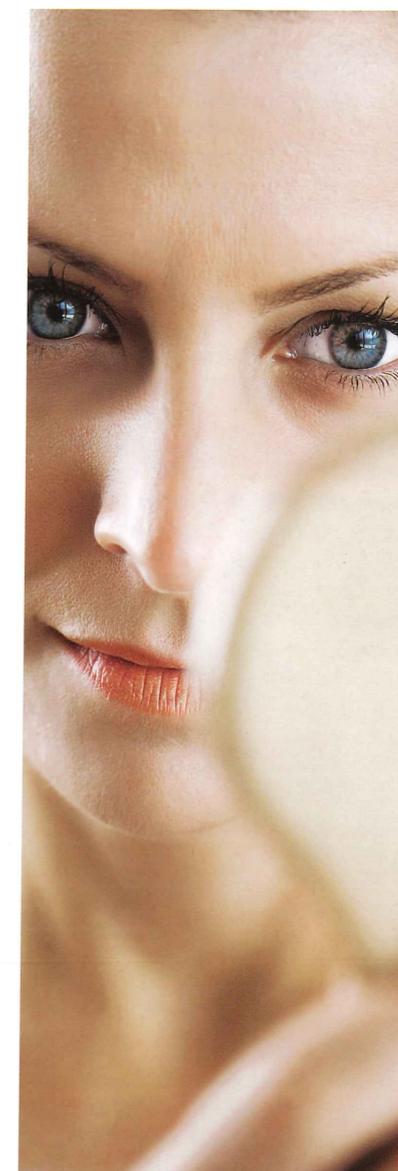
- Las hormonas son las principales causantes de su aparición, tanto en las jóvenes como en los varones; de hecho, es común que el acné marche al ritmo del ciclo menstrual, o que recrudezca durante el embarazo.
- El frío suele empeorar los cuadros de acné y con respecto al sol, hay

opiniones encontradas. Algunos sostienen que el sol ayuda a secar los granos, mientras que otros aseguran que las radiaciones ultravioleta y los ambientes húmedos les dan trabajo extra a las glándulas sebáceas.

- Si bien no hay pruebas concluyentes de que haya alimentos que provoquen acné, los especialistas sugieren prestar atención y observar si alguno favorece su aparición. En tal caso, conviene evitar su consumo y luego retomarlo, para confirmarlo o descartarlo como factor desencadenante.
- Lo mismo sucede con algunos cosméticos. Si notas que luego de usarlos te aparecen esos desagradables granitos, te convendrá descartarlos. En ese caso, será conveniente optar por los hipoalergénicos. Quienes tienen la piel engrosada, con puntos negros y piel grasa deben elegir muy bien los productos de maquillaje, porque pueden obstruir los poros de la piel y empeorar el cuadro.
- Finalmente, también hay medicamentos a los que debes prestar atención, como los tratamientos hormonales y los corticoides. No cualquiera tiene acné, sino que tienen que darse una predisposición genética (el gen es desconocido) y un biotipo cutáneo seborréico, es decir, más grasa que lo habitual.

Cómo prevenir el acné

Dado que el primer síntoma del acné son los puntos negros, puedes imaginarte lo importante que resulta tener la piel siempre limpia.



Consulta con un profesional de la dermatología o de la cosmetología qué tipo de producto debes usar, en especial, si eres alérgica. Pero, cuidado: un exceso de limpieza puede reseca la piel y empeorar el acné ya existente. Además, no te refriegues la piel mientras te limpias, para no abrir la pústulas infectadas. También deja de lado las cremas untuosas y opta por los geles. Cambia cada día por medio la funda de la almohada, para no apoyar la cara sobre las células muertas de la piel, que pueden tapan los poros. Si usas flequillo, prueba quitártelo un par de días. Enseguida notarás la diferencia. Si quieres disimular una frente ancha, opta por algunos pelitos sueltos, que lograrán el mismo cometido, pero que le permitirán a la piel respirar mejor.

Tipos de acné

- **Acné leve.** Empieza con puntos negros y solo a veces estos se convierten en pústulas con pus. Aparecen en la cara y a veces en la espalda y los hombros. Si te los tocas a menudo, es probable que te queden marcas que luego debes disimular con maquillaje.
- **Acné severo.** En estos casos abundan los granos con pus, que pueden llegar a tener el tamaño de arvejas (guisantes). Incluso, se llegan a formar quistes o abscesos. Si bien se sugiere por lo general la consulta médica, en estas ocasiones esta se impone.

86

Consulta y tratamientos

Evita demorar la consulta médica o cosmetológica. Cuanto antes expongas el tema, más rápido hallarás la solución. Además, así evitarás que la afección avance y deje como saldo cicatrices difíciles de tratar. El profesional evaluará la cantidad de lesiones, su ubicación y su tamaño. Además, podrá estimar la incidencia de otros factores, como los que mencionamos. Si te hallas tomando un determinado medicamento, será una causa para considerar. Todos estos datos le permitirán evaluar si el



tratamiento es únicamente local o también requiere de medicación, o ambos a la vez.

- **Tratamientos locales.** Pueden ser a base de antibióticos o de productos dermoabrasivos. Obviamente, los debe recetar el médico, quien también evaluará el aspecto hormonal y, si se necesita, alguna corrección. Entre los productos dermoabrasivos figuran los jabones, lociones o cremas que realizan una suave exfoliación.
- **Tratamientos por vía oral.** También a base de antibióticos y solo ocasionalmente de corticoides, que no suelen ser la mejor opción. Es importante entender que los tratamientos son de largo plazo y que la mejoría se ve después de un tiempo. Lo peor que puedes hacer es abandonar todo o intentar soluciones que prometen resultados mágicos. La pregunta obligada es: ¿se cura el acné? El acné se maneja por brotes: así como aparece, luego desaparece. Por eso, resulta prioritario mantener la calma y no entrar en pánico. Es fundamental no tocarse los granos, limpiar la piel en forma adecuada y seguir con los tratamientos indicados. Y aquí viene lo esencial: la clave está en ser constantes. Por lo general, en cuanto nos vemos la cara bien, dejamos las cremas de lado. Es un error. Mientras más limpia mantengamos la piel del rostro, menos chance habrá de que reaparezca y, si sucede, lo más probable es que se trate de un brote leve.

Tratamientos en gabinete

En casos más graves o de pieles muy sensibles, es conveniente hacer limpiezas profundas, con exfoliación incluida y *peelings* o pulidos específicos. Por ejemplo:

- Microdermoabrasión con cristales con una aplicación posterior de un ácido (mandélico, glicólico o salicílico), para aumentar la exfoliación, controlar el brote y borrar las cicatrices.
- *Micropeeling* seguido de una topicación con ácido salicílico en las peores zonas, ácido glicólico en donde la piel está más engrosada y vitamina C en las áreas sensibles.
- Aplicación de *pads*, es decir, unas toallitas empapadas en un principio activo señalado para el acné, como los ácidos ya mencionados.



87

Las otras manchas de la piel

La rosácea, los lunares y las verrugas a menudo se convierten en verdaderas molestias estéticas. Además, a veces pueden convertirse en un problema de salud.

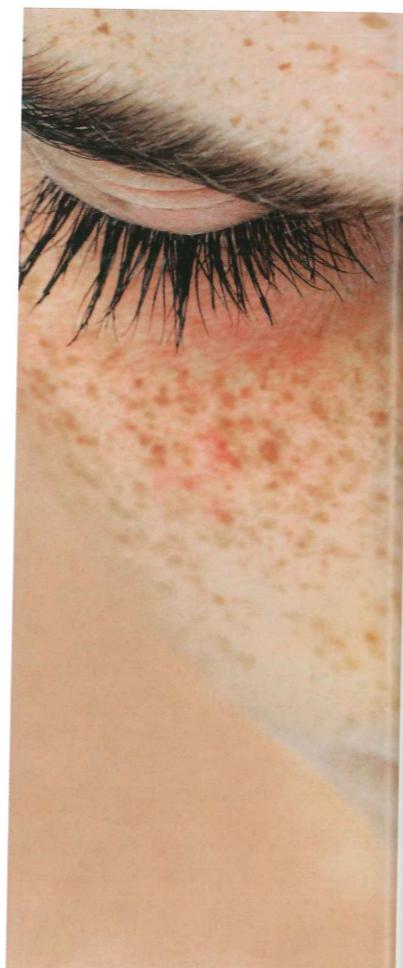
La rosácea es una afección común de la piel, que se caracteriza por el enrojecimiento de la cara (nariz, mejillas, frente y mentón) y ocasionalmente puede llegar al cuello y el pecho. En sí, se trata de una afección de gravedad, pero sin embargo suele acarrear molestias desde el punto de vista estético.

Su origen es desconocido y se cree que se desencadenaría por una predisposición genética, algunos problemas gastrointestinales y algunos ácaros que se encuentran en la piel. Suele aparecer esporádicamente y con episodios leves, pero va ganando en duración y frecuencia. Ten presente que suele progresar y empeorar, por lo tanto, es importante que consultes a un médico en cuanto notes algún síntoma. Afecta a adultos antes que a menores y más a las mujeres que a los varones, aunque estos suelen presentar

los casos más severos. También tienen mayor tendencia a padecerla las personas de tez clara. El síntoma característico es el enrojecimiento de la cara, pero a medida que progresa se suman granos rojos con o sin pus, similares a los del acné. A diferencia de este, no presenta puntos negros. Si sigue evolucionando por falta de tratamiento, en las mejillas se advierten pequeñas líneas rojas llamadas telangiectasias. Cuando está aun más avanzada, se engrosa la piel de la nariz, esta se hincha, los poros quedan abiertos y visualmente parece deformada. Todo esto es evitable con una temprana visita al médico.

También es probable que tengas la enfermedad en los ojos, con síntomas de conjuntivitis, como irritación y lagrimeo. Entonces, si a la rosácea se agregan las molestias en los ojos, deberías ver a un oftalmólogo.

Con respecto a los tratamientos, debes aumentar las precauciones con el sol. Evita cremas y maquillajes que contengan alcohol o componentes irritantes. En cuanto a la alimentación, no hay estudios concluyentes, pero sí elementos que podrían provocar algunos brotes: café, condimentos picantes, frutas secas, bebidas alcohólicas, la ingestión de líquidos muy calientes y los ambientes excesivamente calefaccionados. Por supuesto, no descartes el estrés como otro de los desencadenantes. El médico seguramente combinará productos con manzanilla para desinflamar y alguna medicación tópica u oral (o ambas combinadas) con antibióticos.



Lunares sexies... y peligrosos

Ese lunar tan gracioso por encima del labio puede ser menos inocente de lo pensado. En cuestiones de la piel no hay que entrar en pánico, pero



tampoco tomarlo a la ligera. Lo mejor es que veas al especialista una vez al año, para examinar que todo está bien. En el caso de los lunares, es fundamental que estés atenta a si cambia el tamaño (se agranda), el color

(se oscurece), la forma (bordes irregulares) y la textura (se vuelve rugoso). Estos cambios pueden hablar de una evolución dañina o no, sin embargo el que lo determina es el médico. Es probable que te ordene hacer una biopsia. En el caso de una lesión benigna, se puede retirar con crioterapia. En cambio, si es maligno, hay que recurrir a la cirugía.

Tipos de lunares

Hay diversos tipos de lunares: planos, con relieve, mínimos como un puntito o grandes como una cereza. Muchos de ellos son congénitos, pero otros tantos aparecen a lo largo de toda la vida, por la acción del sol. Se sugiere su extirpación solamente si molestan desde el punto de vista estético o si representan un riesgo para tu salud. El melanoma (el tumor más severo de cáncer de piel) suele surgir sobre lunares congénitos.

El melanoma es curable en todos los casos siempre que sea detectado a tiempo. Por lo general, aparece en las áreas del cuerpo expuestas al sol, como la cara, el cuello y las orejas. Para evitarlo, utiliza un buen filtro con el factor de protección solar adecuado para tu tipo de piel y no tomes sol en las horas del mediodía. Finalmente, olvídate de las camas solares.

Las verrugas, a toda edad

Las verrugas son formaciones benignas, ocasionadas por el virus *Papiloma Humano* (HPV), que afectan al 10 por ciento de los niños y

adolescentes. La edad de mayor incidencia se da entre los 12 y los 16 años y disminuye alrededor de los 20 años. Pero si las has tenido en esa etapa, quizás vuelvas a padecerlas en la adultez. Entre las más comunes están las llamadas verrugas vulgares, de superficie rugosa, del mismo color de la piel, forma redondeada y textura firme. Pueden presentarse aisladas o en grupo. El tamaño es variable y va de 1 mm a 1 cm. Las verrugas planas son de menor tamaño, no más de 5 mm de diámetro, y tienden a ser amarronadas. El riesgo es únicamente estético, pero siempre conviene que sea el médico el que determine su benignidad. Se suelen tratar con ácido salicílico, que el paciente se coloca durante dos o tres meses en forma diaria, para ir aflojándolas. Otra opción es la crioterapia con nitrógeno líquido, en especial, cuando el tratamiento local no ha funcionado y, sobre todo, si la verruga se ha instalado en el rostro. Lo que se tiende a evitar es la extirpación quirúrgica.



El estrés de la piel

El vértigo de la vida cotidiana también se refleja en la piel del rostro, a través de múltiples efectos. Empeora los cuadros o favorece la aparición de algunas de las afecciones mencionadas anteriormente y, a su vez, provoca diversos trastornos.

El estrés prolongado puede influir negativamente sobre tu cutis por diversos motivos:

- Las hormonas que se liberan cuando estás en situaciones de estrés pueden producir una contracción de los vasos sanguíneos que lleva a una circulación deficiente. Este suministro deficiente de sangre sobre la piel puede conducir a una deshidratación de la piel, y hacerla propensa a la irritación.
- En períodos de estrés tu respiración se acelera y se produce una disminución en el suministro de oxígeno a tu piel. Si el período de estrés se prolonga, puedes descubrir que tu piel se torna apagada, grisácea, sin brillo, a lo que pueden sumarse ciertos signos de tensión en la zona de la boca y los ojos.

90



- Muchos problemas de la piel como el eczema, la psoriasis y las alergias aparecen durante o luego de situaciones de mucho estrés.

Cómo combatir el estrés

Aunque es imposible erradicar de tu vida el estrés, porque este es también necesario para vivir y lograr lo que quieres, es importante que aprendas a ponerlo bajo control. Ten en cuenta estos consejos:

- Asegúrate de tener tiempo para ti. Tómame una hora diaria para darte un baño, leer un libro, salir a caminar. Esto ayuda a reducir el estrés negativo. Procura que sea algo que realmente te gusta: tal vez tomar clases de pintura, ir al cine, o un curso de cocina, etc. La

condición es que la actividad elegida te resulte placentera y no una obligación.

- Administra bien tu tiempo. Evalúa si no estás exigiéndote más de lo que puedes. Si esto ocurre, debes aprender a aceptar tus limitaciones para poder vivir una vida más a tu medida, esto es, más feliz.
- ¡Aprende a decir "no"! Si no es necesario, si te traerá problemas, o si no quieres, solo di "NO".
- Presta atención a tu dieta. Come frutas y verduras en abundancia, y bebe al menos dos litros de agua por día. Estar desintoxicada pero bien nutrida te ayuda a sentirte mejor.
- Duerme lo suficiente, pero no demasiado, así no te sentirás atontada en las mañanas. Y tu cutis te lo agradecerá.



- Haz ejercicio. Esto te permitirá despejarte y además generará endorfinas, las hormonas del buen humor. De paso, incentivarás tu circulación, lo cual resulta muy beneficioso para tu cutis.
- Practica técnicas de relajación. El *shiatsu*, por ejemplo, es una forma de trabajo corporal por el tacto que estimula los puntos energéticos de tu organismo. Prueba con los automasajes y con los ejercicios de respiración consciente, que te ayudarán a concentrarte en tu rostro para que se relaje y recupere color, brillo y frescura (ver "*Shiatsu para desconstruir*", págs. 92 y 93).

El sueño y la piel

¿Quién no ha experimentado lo que significa una noche sin dormir sobre el rostro? La falta de sueño hace que tu piel luzca sin vida, seca, sin hablar de las ojeras... Además, los trastornos del sueño pueden hacer más daño del que te imaginas sobre tu cutis.

Existen varias teorías acerca de los beneficios que el sueño le aporta a nuestro organismo. Una de las más populares sugiere que la principal función del sueño es ayudar al organismo a renovarse, y reparar el daño causado por los procesos bioquímicos y psicológicos que ocurren mientras estamos despiertos. Otra teoría sostiene que el sueño sirve para

¿La almohada te arruga?

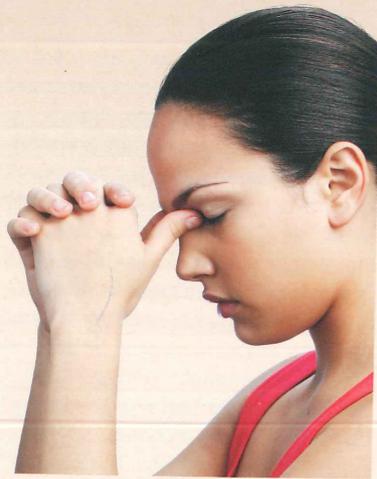
La cantidad de horas que duermes no es lo único que afecta tu piel, aunque parezca increíble, la posición en que duermes también influye. La mayoría de nosotros dormimos siempre del mismo lado. Y aunque nos damos vuelta varias veces, tendemos a volver siempre al mismo lado. Esto con el tiempo puede causar mayor cantidad de arrugas de más profundidad, sobre todo en la zona de la mejilla comprometida. Aunque no siempre es visible, algunos dermatólogos pueden adivinar con facilidad cuál es tu lado favorito en la almohada. Es por esto que algunas mujeres duermen boca arriba para evitar este tipo de inconvenientes.

ayudar al organismo a conservar su energía. Durante el sueño, la tasa metabólica y la temperatura corporal bajan y nuestro metabolismo puede hacerse entre un 10 y un 25 por ciento más lento que durante el día. Sin embargo, lo cierto es que hay estudios que han demostrado que durante la noche la actividad metabólica se pone en pleno funcionamiento, produciendo la renovación celular. Un estudio en particular ha mostrado que mientras dormimos la división celular se incrementa en un 200 a 300 por ciento. Es por ello que la industria farmacéutica produce infinidad de cosméticos para aplicar sobre el cutis y la piel durante la noche.

Paso a paso: *Shiatsu* para descontracturar

Si en tu cara se han hecho evidentes los signos del estrés, prueba con estos ejercicios de origen oriental, para que puedas reencontrarte contigo. Dedicale 15 minutos, pronto verás los resultados.

Apoya los dedos en la frente, haz cierta presión y muévelos en círculos desde el centro hasta las sienes. Repítelo 3 veces. Ten en cuenta que debe tratarse de un ejercicio placentero, absolutamente indoloro. Si lo crees necesario, entrecierra los ojos al realizarlo.



1

Pon el dedo índice de una mano sobre el bozo y el otro por debajo de los labios. Masajea en forma longitudinal varias veces. Luego, invierte los dedos -el de arriba pasa abajo y el otro va hacia arriba- y vuelve a masajear otras tantas veces.



2

Haz un masaje circular sobre las mejillas, debajo de los pómulos, ejerciendo una leve presión con los dedos. Recuerda que si tireas la piel en lugar de masajearla, a la larga se estira y se arruga. El masaje es una caricia antes que un ejercicio.



3

Con los dedos índice y pulgar de cada mano oprime tus cejas y deslízalos hacia fuera, como si tiraras de los pelitos. Hazlo del centro hacia fuera y luego desde la punta hacia el entrecejo. Repite varias veces.



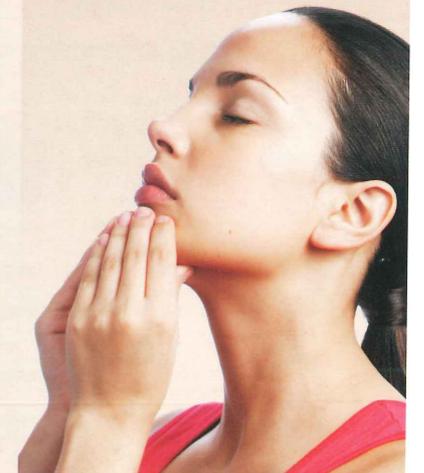
4

Ubica ambos pulgares a los lados de la nariz, en el interior de las cejas, sin apretar. Luego, apoya la cabeza sobre los pulgares, ejerciendo una leve presión. Concéntrate en este ejercicio en particular, para que sea la cabeza la que hace una leve fuerza y no al revés.



5

Toma tu mentón con ambas manos y haz una suave presión desde el centro hacia los laterales. Ubica el pulgar por debajo, sin apretar, y el resto de los dedos en el espacio debajo de los labios.



6



♀ Índice

Capítulo 1: Un cuidado para cada tipo de piel.....	6	Capítulo 4: Tratamientos con bisturí.....	54
Aprende a cuidar tu cutis.....	8	Cirugía ¿sí o no?.....	56
Test: ¿Qué tipo de piel tienes?.....	10	Para poder decidir.....	57
Plan de acción para cutis normal.....	14	Test: ¿Estás preparada para una cirugía de rostro?.....	58
Plan de acción para cutis graso.....	16	El <i>lifting</i> y otras opciones.....	62
Plan de acción para cutis seco.....	18	Los ojos, ventana del alma.....	64
Plan de acción para cutis mixto.....	20	Una sonrisa perfecta.....	66
Plan de acción para cutis sensible.....	22	Otras cirugías de rostro.....	68
Paso a paso: Rutina de cuidado diario.....	24		
Capítulo 2: Arrugas: cómo prevenir las.....	26	Capítulo 5: El cutis durante todo el año.....	70
Pon en marcha tu plan antiarrugas.....	28	Tu cutis y el clima.....	72
Buenos y malos hábitos.....	32	Los días más fríos.....	73
Alimentos para cuidar tu cutis.....	35	El cutis y el sol.....	76
Tu cutis y los antioxidantes.....	36	Filtros solares para el rostro.....	78
Paso a paso: <i>Gym</i> antiarrugas.....	38	Qué hacer contra las manchas.....	80
Una crema de acuerdo con tu edad.....	40	Capítulo 6: Soluciones para problemas frecuentes.....	82
Capítulo 3: Tratamientos sin bisturí.....	42	Soluciones para tu cutis.....	84
Mejora tu piel en profundidad.....	44	El acné: qué es y cómo prevenirlo.....	85
Los tratamientos sin bisturí.....	45	Las otras manchas de la piel.....	88
Mascarillas y lociones para hacer en casa.....	48	El estrés de la piel.....	90
Paso a paso: Cómo aplicar las máscaras.....	52	Paso a paso: <i>Shiatsu</i> para descontracturar.....	92
		Índice.....	94

Disfruta TU MUNDO

Diverso, arriesgado, femenino, fuerte. Así es el mundo que habitamos las mujeres, porque lo hacemos nosotras. Como queremos, como nos gusta. **Mundo Mujer** te invita en cada libro a recorrer diversos temas de belleza, salud y bienestar para mujeres de todas las edades, con consejos, técnicas y reflexiones para vivir con plenitud.



Disfruta tu rostro



Disfruta tu salud



Disfruta tu cutis



Disfruta tu silueta



Disfruta tu cabello

Próximos títulos

- Disfruta tu rol
- Disfruta tu estilo
- Disfruta tu cuerpo
- Disfruta tus emociones
- Disfruta tu piel

Características de las obras

96 páginas • 20 x 20 cm • Impresión a todo color • Encuadernación en cartón plastificado