

# 03

## Retocar y listo

### RITUALES MENOS INVASIVOS

El concepto de mujer madura se ha colado en las consultas de medicina estética. «Hace una década, las pacientes querían aparentar 30 años. Ahora, eliminar arrugas no es su objetivo, sino lograr una armonía en sus facciones y una dermis de calidad, capaz de fabricar su propio colágeno y de protegerse de los radicales libres», corrobora el doctor José Vicente Lajo Plaza (royalmedical.es).

¿Los protocolos más demandados? Las infiltraciones, que son muy efectivas combinadas con radiofrecuencia. Y económicas: los 400 € del vial de bótox (Elena Jiménez; clinicaelenajimenez.com) o los 380 € del ácido hialurónico (Hedonai; hedonai.com) están lejos de los más de 8.500 € de un *lifting*. «Sus resultados son mucho más naturales que hace cinco años, porque estos activos empujan el tejido y lo proyectan. Van a la raíz del problema, que es la contracción de los músculos faciales», defiende el cirujano.

★ **Ingredientes 'amigos'.** «El principal problema a los 50 años no son las arrugas, sino la pérdida de firmeza», explica David Orentreich, dermatólogo de Clinique. Las nuevas fórmulas antiedad corrigen el problema con derivados del silicio que fijan el calcio y ayudan al sistema inmunitario. Estos activos también regeneran desde dentro (en Skin-Absolute de Filorga, 120 €). Otro favorito de la industria son las algas: las wakame o las vital son las últimas en incorporarse a las fórmulas (Soin Noir de Givenchy, 355 €).

Los aliados más recomendados por los dermatólogos vienen del mundo de la farmacia: el ácido retinoico renueva y refuerza la dermis y la vitamina C ilumina y protege de los radicales libres. A estos se unen otros naturales como las mantecas, la soja y la jalea real, que estimulan la síntesis de colágeno.

★ **Quitarse la máscara.** En maquillaje se trabaja más el atenuar que el ocultar. Aplicar demasiada base en las arrugas es un error porque se acumula en los surcos y los hace visibles. «Para disimularlas, lo suyo es apostar por texturas cremosas antes que en polvo. Se debe resaltar con un iluminador el contorno de ojos y no abusar de la sombra», explica Maite Tuset, maquilladora de M:A:C. La máscara, solo en las pestañas superiores.

### CLASE DE BOTÁNICA

Las proteínas vegetales, así como los activos naturales y las infusiones se alían para que el rostro se mantenga equilibrado incluso durante los cambios hormonales derivados de la menopausia.



Timewise Repair Volu-Firm Night de Mary Kay (50 €).

#### MIENTRAS DORMIAMOS

Se basa en el retinol como principal ingrediente ultrahidratante y se enriquece con activos botánicos y células madre vegetales. La función de esta crema nocturna: triplicar los niveles de hidratación en la dermis y que estos aguanten más de 12 horas.



City Miracle CC Cream de Lancôme (35 €).

**MULTITAREA**  
Funciona como fondo de maquillaje, iluminador, crema hidratante y solar (su SPF 50 protege de los rayos ultravioleta). Se presenta en tres tonos y su fórmula con vitamina C, aceites esenciales de rosa mosqueta, kombucha y detoxyl también elimina las toxinas.



Cougar Skin Zero Gravity Cream de Rodial (144 €).

**HORMONAS A RAYA**  
Pensado para mujeres en la menopausia, combate los procesos de estrés que soportan las células cutáneas debido a los cambios hormonales. Reequilibra la carencia de estrógenos evitando las manchas y la flaccidez. Posee ácido hialurónico y proteínas de trigo.



Cápsulas reafirmantes Royal Velvet de Oriflame (36 €).

**EN MONODOSIS**  
La mezcla de cinco aceites esenciales (sésamo, cártamo, flor espuma de la pradera, aguacate y melocotón) y una infusión de hojas de iris negro es la composición estrella de este serum en monodosis que reduce las líneas de expresión. Basta una cápsula al día.



Sigourney Weaver (65).



Sharon Stone (56).



Helen Mirren (69).



Jane Fonda (76).



Meryl Streep (65).

**Sin jubilación a la vista.** En el filme *El club de las primeras esposas* (1996), el personaje que interpretaba Goldie Hawn se quejaba de que las actrices mayores solo podían tener el papel de madre o de abuela. Hoy los datos le quitan la razón. Los roles principales recaen en intérpretes con más de 50 años. Un ejemplo: Meryl Streep en *Agosto*. Una cifra curiosa: la media de edad de las candidatas al Oscar a Mejor Actriz Principal en 2014 fue de 56 años, de los 40 años de Amy Adams (*La gran estafa americana*) a los 80 de Judi Dench (*Philomena*).