

## Estrías

### ¿EN QUÉ CONSISTEN?

«Cuando la piel se estira intensa y prolongadamente, se produce una rotura: eso es la estría», describe Irene Cruz Bobadilla, médico estético de Instituto Médico Láser (Madrid, tel. 917 02 46 27). Ocurre sobre todo en la adolescencia y el embarazo (en abdomen, cadera, nalgas y pecho) y tras rápidos aumentos de peso (en brazos y piernas). Las estrías evolucionan de rojas o violáceas a blancas. «Los primeros ocho meses son el periodo idóneo para tratarlas con éxito. Cuando ya se han vuelto blancas son más difíciles de eliminar», advierte la doctora. En los mejores casos mejoran hasta en un 75%, pero nunca se eliminan del todo.

### SOLUCIÓN LIGHT

Prevenir es clave. Usa (mañana y noche, y mediante masaje hasta

su total absorción) cosmética con ácido hialurónico, centella asiática, rosa mosqueta o vitaminas antioxidantes (A, C y E). Son ingredientes de acción regeneradora.

### SOLUCIÓN EXTREMA

Cuando todavía están rojas, las estrías mejoran con *peeling* y bioestimulación (pinchando factores de crecimiento plaquetario obtenidos de una extracción de sangre de la paciente). Son necesarias de 3 a 5 sesiones (desde 230 €, en la consulta del doctor José Vicente Lajo, Madrid, tel. 913 60 08 53). Si ya se han vuelto blancas, no te queda más remedio que recurrir a láseres fraccionales más potentes, como el CO2RE, que provoca la formación de colágeno y elastina nuevos, en una sola sesión (desde 400 €, en DermoMedic, Madrid, tel. 915 76 90 54).



SEPAI V6.6 Elasticity (65 €), para aplicar en zonas difíciles.

NOVARTIS 'Trofolastin Anti-estrias' (24,20 €) las previene.

SINGULAGYNEC 'Cuidado Integral de Estrías' (26,50 €).

MEDIK8 'Skinröllla' (135 €), rodillo con microagujas.



BIODERMA Calmante 'Sensibio AR BB Cream' (19,95 €).

LA ROCHE-POSAY 'Rosaliac CC Cream' (22 €), diaria.

AVÈNE 'Crema Anti-Rojeces' (18,75 €), con protección solar.

## Rojeces

### ¿EN QUÉ CONSISTEN?

Se deben a una alteración vascular de la piel. Son más frecuentes entre los 30 y los 50 años. Se desconoce su origen, pero existen factores que las empeoran, como la exposición al sol, los cambios de temperatura, el consumo de alcohol, la ingesta de comidas especiadas y bebidas muy calientes, y los ambientes cargados de humo.

### SOLUCIÓN LIGHT

Utiliza protección solar y hazte con cosméticos vasoconstrictores, descongestivos y antiinflamatorios. Evita las cremas que contengan perfume o sustancias

irritantes. Desmaquilla con agua micelar y utiliza maquillaje corrector. Los fármacos tópicos (como la brimonidina, el metronidazol o el ácido azelaico) combinados con tecnologías de luz aceleran la curación.

### SOLUCIÓN EXTREMA

El láser CoolGlide produce un calentamiento a nivel vascular que reduce significativamente el tamaño de los vasos sanguíneos y mejora mucho el enrojecimiento ocasional. Son necesarias 3 sesiones (desde 250 €, en la Clínica Dermatológica Internacional de Madrid, tel. 914 44 97 97).