



## ARRUGAS ESAS LÍNEAS DE LA FELICIDAD

Cada vez que sonreímos o guiñamos un ojo forzamos la piel. Y es tan poco espesa que las patas de gallo suelen ser las primeras arrugas en irrumpir en el rostro. "Al principio desaparecen tras el gesto, pero con el paso del tiempo se acaba formando una arruga visible, aunque no haya movimiento", advierte el dermatólogo Manuel Fernández, del Grupo Pedro Jaén ([grupopedrojaen.com](http://grupopedrojaen.com)). "Dado que el origen está en el movimiento, se pueden prevenir desde muy jóvenes impidiendo parcialmente la contracción del músculo orbicular con bótox", recomienda el doctor Maged Haj-Younes, director de la Unidad Toxina Botulínica de la Clínica Planas ([clinicaplanas.com](http://clinicaplanas.com)). Las inyecciones de ácido hialurónico, en cambio, retengan la zona y ayudan a rellenar las arrugas. Una buena hidratación y mucho colágeno también contribuyen a que las patas de gallo tarden más en instalarse definitivamente.



## OJERAS NO SIEMPRE POR DESCANSAR MAL

Duermes tus ocho horas pero sigues teniendo esa antiestética mancha oscura bajo los ojos que te hace parecer agotada. ¿A qué se debe? "Si tiran a moradas, a una congestión circulatoria. Si son marrones, habituales en personas de raza mediterránea, son por una acumulación de melanina. Las primeras se borran con 4 sesiones de carboxiterapia (85€/sesión). Las que son producto de una hiperpigmentación, con una sola sesión de láser ablativo fraccional de CO2 (900€)", explica la doctora Almudena Royo, de Instituto Médico Láser. Con la edad empeoran. "Esa fina piel pierde densidad y se vuelve casi transparente. La carboxiterapia (60€) y el ácido hialurónico (340€) la espesan y la vuelven más opaca", apunta el doctor José Vicente Lajo Plaza ([royalmedical.es](http://royalmedical.es)). Los últimos lanzamientos cosméticos hacen lo mismo que la moderna aparatología aunque en un plazo mucho mayor.



## BOLSAS OLVIDA LA SAL

Abusar de la sal tiene consecuencias. "Los riñones solo eliminan unos 5 gramos al día. Si se consume más, el organismo la distribuye por los tejidos en una proporción de 20 partes de agua por una de sal. Es lo que conocemos como edema o hinchazón", advierte la nutricionista Liliana Velásquez, de Centros de Estética Clínica Cristina Álvarez ([cristinalvarez.com](http://cristinalvarez.com)). Es habitual notarlo en un aumento del tamaño de los tobillos. Pero también puede causar bolsas. "La inmovilidad de los párpados durante la noche, sumado a la posición horizontal que dificulta el drenaje, favorecen esa acumulación de líquido bajo el párpado inferior", señala la experta Carmen Montalbán ([carmen-montalban.com](http://carmen-montalban.com)). La solución: dormir con la cabeza algo elevada y mantener el salero a raya. Y encomendarse a cosméticos específicos para rebajarlas, casi siempre con cafeína como ingrediente estrella por su capacidad de reactivar la circulación.



1. Be+ Contorno de Ojos Reparador Intensivo, para patas de gallo y arrugas marcadas. 30,60€
2. Vid Perfection, de Esdor. Con polifenoles de uva tinta antioxidantes. 29,50€
3. Contorno de ojos y labios Nuxuriance Ultra, de Nuxe, libera sus activos durante 12 horas. 39,50€
4. Hyaluronic Ceuticals, de Maria d'Uol. Ácido hialurónico concentrado, alisa las arrugas. 54,95€
5. Rich & Firming Eye Cream, de Rituals. Hidratación intensiva con hibiço, el bótox vegetal. 28,50€
6. Rosa de Bulgaria, de Equivalenza. Hidratante con granada y extracto de oliva. 8,95€
7. K-Ox Eyes, de Isdinceutics. La vitamina K suaviza el tono amarotado. 42,95€
8. Forever Light Creator, de YSL. Difumina las ojeras en 4 semanas. 56€
9. Blue Therapy Eye, de Biotherm. Con flavonoides y péptidos para eliminar pigmentos. 45€
10. Clearly Corrective Dark Circle Perfector, de Kiehl's. El SPF 30 evita que la mancha se agrave 34€
11. Melanyc Eyes, de SkinClinic, sirve como base de maquillaje antiojeras. 36€
12. Rosa Salvaje Crema Iluminadora Contorno de Ojos, de Korres. En textura no grasa. 29,10€
13. Hydra Maximum Eye Fluid, de Schrammek. Hidrata, refresca y reduce la hinchazón. 55€
14. N°110 Sérum Iluminador del Contorno de Ojos, de Diadermine. Para pieles sensibles. 9,95€
15. Gel Frescor Ojos Anti-Bolsas, de Yves Rocher. Descongestiona con savias hidrocaptadoras. 7,95€
16. Upgrade Chrono Lift, de Sensilis. Atenúa la acumulación de grasas y líquidos. 37€