

**monodosis** (2,25 €); los ojos también sufren la sequedad ambiental, por lo que hay que utilizar colirio. **Vitiven Piernas Ligeras de Arkopharma** (8,65 €) y **parches transdérmicos Legvass de Martiderm** (16,50 €); alivian la sensación de extremidades pesadas y el síndrome de la clase turista. **StemCell Glam Balm de Rodial** (39 €); para proteger los labios cortados.

En relación con la alimentación, «es preferible comer algo antes en el aeropuerto, ingerir productos ricos en triptófanos y aminoácidos que contribuyan a generar serotonina y melanina, como el chocolate o el plátano, y evitar tomar a bordo bebidas con gas que solo contribuyen a potenciar la retención de líquidos», aconseja Paula Rosso, del Centro Médico Lajo-Plaza (royalmedical.es).

## Billete con escalas

Muchos aeropuertos cuentan con *spas* y centros de belleza en los que relajarse y ponerse a punto cuando sobran dos o tres horas en una travesía con enlace o el avión sufre un retraso importante. Oxigenar y rehidratar el cutis y relajar la musculatura y los sentidos deben ser los objetivos principales al elegir entre su carta de tratamientos. Estos son los más demandados del espacio aéreo. **Madrid.** El Esenza by Sha, una pequeña sucursal del Sha Wellness Clinic de Alicante, ofrece protocolos para rostro y cuerpo de entre 15 y 60 minutos de duración. El más reclamado es Facial Exprés (45 €). Su servicio de peluquería *blow dry* (peinado en seco, 30 €) puede salvar de un apuro a visitantes que llegan a una reunión de trabajo sin tiempo para pasar por un salón de peluquería. Lo último son las sesiones de yoga, taichí y *stretching* que ofrecen de forma gratuita a los viajeros. **Nueva York.** Un masaje corporal con exfoliación mejora la microcirculación y la oxigenación celular, dos claves para embellecer. Destaca el Neck & Back Massage en el XpresSpa del JFK (31 € aprox., 15 minutos); se realiza en un sillón ergonómico y pone a punto las zonas que más sufren durante el vuelo. **Londres.** El Bliss Spa at Aspire, del Heathrow Airport, trabaja con un protocolo regenerador a base de oxígeno, el Oxigen Blast Facial (60 €), que purifica, calma y devuelve el equilibrio a los tejidos mientras relaja la mente. Deshacerse de las células muertas mejora la penetración de los activos en la piel.

## Una vez en el destino

Los viajes de este a oeste son los peores. Como explica Merchán, «el ciclo del organismo se alarga y durante el vuelo conviene estar activo e intentar no dormir. A la vuelta, los desarreglos son menos evidentes». Una vez se llega al destino, las funciones vitales están alteradas y la presión arterial es más baja. «El primer día con-

## ¿VERDADERO O FALSO?

LA DERMIS SUFRE MENOS EN PRIMERA CLASE:  
**Falso**

«Hay menos pasajeros respirando, por lo que se produce menos vapor de aire. Eso acelera la pérdida de agua dérmica», dicen desde Mira + Cueto.

UNA COPITA A BORDO ES BENEFICIOSA:  
**Falso**

«El alcohol provocará que nuestro organismo pierda agua con mayor celeridad y empeorará el *jet lag*, pues evita que durmamos profundamente», explica la doctora Paula Rosso.

UN TRAYECTO CORTO ES MENOS NOCIVO:  
**Verdadero**

«La duración es directamente proporcional a los daños», apunta Roo. En un trayecto de una hora la pérdida de hidratación cutánea apenas se incrementa en un 5%.

VOLAR ENGORDA:  
**Verdadero**

Lo corrobora la doctora Rosso. Un trayecto aéreo de 12 horas puede traducirse en un kilo de más: «Los cambios de altitud afectan al drenaje linfático y se retienen líquidos», señala.

viene hacer un ejercicio suave al aire libre, para que la luz nos ayude a la adaptación horaria y no meterse en la cama hasta la hora habitual del lugar, bajo total oscuridad», añade el experto. Desde el punto de vista nutricional «hay que ingerir alimentos drenantes, antioxidantes y cargados de Omega 3», añade Rosso.

## ¿Tierra, mar o aire?

El avión es el medio de transporte más agresivo, por la sequedad del ambiente. El menos invasivo para el rostro es el tren, aunque puede afectar a otros órganos. La doctora Paz Cerdá, dermatóloga de la AEDV (aedv.es), lo detalla: «El aire acondicionado de los vagones daña los ojos. No está de más utilizar colirio y no quitarse las gafas de sol en todo el viaje. En barco, el único enemigo que hay que esquivar es el sol, y la zona que más sufre, el cabello. La radiación UVA reseca el pelo, el viento le resta brillo y el yodo fragiliza la fibra capilar».

## Tratamientos contra el 'jet lag'

**Mudar de piel.** El *pack deluxe* comienza con un masaje de 30 minutos de duración con rosa mosqueta, que mimas las pieles sensibles y mejora su elasticidad. A continuación, se extiende el *flash* facial a base de esta flor para mejorar el tono del rostro mientras se da un masaje en el cuero cabelludo. El tratamiento finaliza con la aplicación de un compuesto de aceite del mismo ingrediente que aporta luz al rostro. En Chi Spa en Madrid y Barcelona (70 €; thechispa.com).

**Ataque a dos bandas.** Si se realiza siete días antes de tomar un vuelo, minimiza al máximo los efectos de este desajuste horario en la piel. Combina péptidos activadores del colágeno, vitaminas antioxidantes y ácido hialurónico no reticulado. En la Clínica Mira + Cueto de Madrid (245 €; clinicamiracueto.com).

**Devolver la luz.** La línea cosmética Amala retorna a la piel su vitalidad con ingredientes como el jazmín. El agua de hamamelis se encarga de activar la hidratación. En el *spa* de La Mamounia de Marrakech (165 €; mamounia.com) ●

