

# Los básicos

## Control de brillos

Oil Control Blotting Paper, de Shiseido.

**Láminas que absorben la grasa y refrescan la piel** (22,90 euros).

## Sin sudores

Roll-on antitranspirante Stress Protect, de Nivea Men. **Se activa en casos de estrés** (2,10 euros).



## Contra el acné

Exfoliating Tonic, de Clinique. **Loción exfoliante que mantiene los poros limpios para evitar puntos negros** (23,50 euros).



## Fuera toxinas

Intensive Purifying Mud Mask, de Tom Ford. **Mascarilla purificante de arcilla que elimina impurezas** (52 euros).

## Zonas difíciles

Maquinilla Nose Ear Trimmer, de Babyliss For Men. **Sistema de corte circular para el vello de la nariz y las orejas** (19,90 euros).



limpia el rostro a diario (y si es mañana y noche, mejor que mejor) **con un producto adecuado, que evite que todo ese conglomerado se instale en los poros** cual bebé en su cuna, tendremos la mitad de la batalla ganada. ¿Qué la piel produce contaminantes propios para aburrir? En ese caso habrá que ser un poco más decidido y usar o bien un limpiador exfoliante cada noche (en el caso de pieles muy grasas) o un kit de exfoliante más mascarilla desincrustante dos veces por semana. Pero... ¿y si estos consejos llegan tarde? El doctor José Vicente Lajo Plaza, del Centro Médico Lajo Plaza, explica: «No se pueden eliminar esos puntos negros, que seguramente llevan muchísimo tiempo formándose, en unos días. Mi consejo es primero hacer dos o tres limpiezas faciales que incluyan extracción cada quince días, para ir eliminando lo más externo. Después se realiza un tratamiento exfoliante con una mezcla

de ácido pirúvico y ácido salicílico, que, además de un *peeling* tan seguro como eficaz, es anticomedogénico y regula la secreción sebácea, lo que ayuda a regular la piel a la vez que la limpia en profundidad. Finalmente, cuando la piel está estabilizada y equilibrada, haríamos una sesión de láser Pixel o láser de Erbío fragmentado que consigue cerrar esos poros y contraerlos. Así evitamos que la suciedad se vuelva a instalar y proporcionamos a la piel un aspecto más uniforme y terso, que pasa a tener un aspecto más limpio».

**El vello de la nariz no se debe eliminar: desprotege las fosas nasales y facilita que contraigamos infecciones**

**7. El hombre fuerte.** Sudar en el gimnasio al hacer deporte o cuando eres una estrella de rock en pleno concierto está bien. Es incluso sexy. Pero sudar aunque no haga calor, o antes de entrar en una reunión, o al dar la mano... no tiene gracia. Es el problema que sufren las personas con hiperhidrosis, con sudoración excesiva, pues sudan de cuatro a cinco veces más de lo normal. Pero no solo las personas con hiperhidrosis se avergüenzan a veces por sus glándulas sudoríparas: hay personas que, sencillamente, sudan mucho. En caso de no poder ducharse cada media hora, ¿qué soluciones hay?

En primer lugar, evitar la cafeína en exceso y el picante: activan la acetilcolina, un neurotransmisor que puede darle marcha a esas glándulas. El verdadero ángel de la guarda será siempre el desodorante que, quizá, no se estén aplicando bien. Hay que apostar siempre por fórmulas antitranspirantes y en crema o *roll-on*, pues contienen mayor concentración de activos desodorantes que el espray. Estas no solo evitan que se degraden las bacterias que descomponen el sudor y causan su característico aroma a cebolla cruda (la razón de ese parecido olfativo son los compuestos azufrados que ambos comparten), sino que además evitan que el sudor salga a la superficie de la piel, reduciendo así la humedad. **Otro truco es ducharse a última hora de la tarde o primera de la noche y después aplicar el antitranspirante. A esa hora, la producción de sudor es muy baja y el producto tiene tiempo de actuar.** Y no, no se irá por la mañana con la ducha, mas quien quiera tener beneficios extra siempre puede reaplicar su fórmula favorita. En caso de que el sudor no se limite a las axilas, se puede aplicar desodorante también en el resto del cuerpo, excepto en el rostro o zonas fácilmente irritables. Y sí, nos referimos a 'esas' zonas. ■