

# Manos

## SU PROBLEMÁTICA

Es, junto al cuello y el escote, la piel más vulnerable a las radiaciones ultravioletas. “Contiene menos melanocitos (células que producen melanina), lo que causa fotoenvejecimiento y manchas”, comenta la doctora Svetlana Babentsova, de la Unidad de Medicina Estética de Instituto Médico Láser. Además, Patricia Cuenca, directora técnica de Oxigen, también delatan el paso del tiempo con pérdida de turgencia y esqueletización (la piel se afina y huesos y venas se hacen más visibles).

## EL RETOQUE QUE NECESITA

Cuenca recomienda el ritual *Jeunesse Originelle Mains* de Carita. “Combina cosmética rica en activos hidratantes, antiedad y despigmentantes con microcorrientes, ultrasonidos y leds (45 €, sesión). Se precisan cinco.

## SOLUCIONES EFECTIVAS

Para prevenir y retrasar su envejecimiento, sé constante con la crema. “Ponla dos veces al día por defecto y



1. Crema para manos y uñas de la línea Básicos con SPF 15, **Germinal** (8,15 €). 2. Crema de manos con activos naturales que suavizan, nutren y calman, **Renaissance, Oskia** (26 €).

cada vez que te laves las manos”

## MIMOSEXTRA

Exfoliarlas es básico para retirar las células muertas y favorecer cualquier tratamiento posterior. “Puedes hacerlo con un producto específico o con una opción casera (mezcla azúcar o sal con aceite de oliva)”, explica la doctora Camino Guallar de la Clínica Espallargas.

¿TU CUIDADO?  
UN BÁLSAMO CON  
SPF QUE INCORPORA  
VITAMINA E.

# Muslos

## SU PROBLEMÁTICA

El colgajo en la cara interna puede surgir antes de lo que esperas. Algo que confirma comenta la experta Svetlana Babentsova. “A partir de los 35 años se producen menos fibras conjuntivas (colágeno y elastina). Si, además, hay cambios de peso o mala alimentación, la flacidez está servida”.

## EL RETOQUE QUE NECESITA

“Para sujetar el interior de los muslos y combatir la falta de firmeza se puede combinar radiofrecuencia (aparato que estimula la formación de las fibras elásticas) con hilos PDO que tensan”. El precio de la primera técnica varía según el equipo elegido (Exilis, Thermage o Accent) y la segunda cuesta entre 1.200 y 1.500 €.

## SOLUCIONES EFECTIVAS

“Cuida la tonificación muscular del cuádriceps y del aductor y sigue una



alimentación correcta (vigila el aporte vitamínico y proteico)”, explica la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Estético Lajo Plaza.

## MIMOSEXTRA

La nutricosmética ayuda en la misión profirmeza. “Toma un suplemento a base de vitamina C y aminoácidos (lisina, prolina y treonina)”.



1. Tratamiento reductor drenante piernas, **Somatoline** (36,90 €).  
2. **Booster V6-2 Cellulite, Sepai** (67 €).