

COSMOPOLITAN

SEPTIEMBRE 2018 N° 336 3,50 € IVA INCLUIDO
CANARIAS 3,65 € SIN IVA

**¿QUÉ TE
ENGORDA?**
DEJA LA DIETA
Y ESCUCHA
A TU ADN

CITA A LA VISTA
Cinco claves
para que
sea un éxito

Beauty tips
**LOS GURÚS
COMPARTEN
SUS SECRETOS**

Super Mix

VESTIDOS GLAM, DENIM,
ANIMAL PRINT!.. ESTE
OTOÑO MEZCLA Y GANA

Sita Abellán

«Ser un espíritu
libre me ha ayudado
a lograr mis metas»

**REVERSE
MENTORING**
CONVIÉRTETE
EN COACH
DE TU JEFE

**Hazte
hacker y
cambia
el mundo
(a mejor)**

**VIAJA EN
EL TIEMPO**
TE DECIMOS
CÓMO



Beauty

Stop granitos

¿Creías que el acné era sólo cosa de adolescentes? Pues lamentamos decirte que no: puede reaparecer a cualquier edad. Anota los cuidados que te ayudarán a alejarlo de tu espejo.

TEXTO: AMELIA LARRAÑAGA. FOTOS: MEREDITH JENKS / TOM WATSON.

No es sólo un problema de adolescentes y pieles muy grasas. Aunque es cierto que la pubertad es la edad de oro de los granitos (un 80% de los jóvenes los sufre), a partir de los 25 siguen campando a sus anchas. Y es que el acné afecta a una de cada tres mujeres mayores de esa edad. De hecho, cada vez es más frecuente en los adultos. ¿Las razones de este aumento? La principal es la polución. «La contaminación obstruye aún más el poro y agrava esta enfermedad que se manifiesta cuando los folículos pilosos y sus glándulas sebáceas se inflan, retienen la grasa y se infectan», explica la doctora Paloma Borregón, dermatóloga de la Clínica Beteré-Marcos de Madrid.

PIEL GRASA: PELIGRO

El desencadenante de esta afección no se conoce todavía, pero sí se sabe qué factores la hacen más propicia. El primero es la piel grasa. En estos casos, la unidad pilosebácea (compuesta por un folículo de pelo y una glándula sebácea) produce mucho sebo, tanto que el poro no es capaz de expulsarlo y se queda retenido, pudiendo provocar una inflamación (espinilla), una infección con pus (grano) e incluso la proliferación de la bacteria *Propionibacterium acnes*, causante de la enfermedad. «Otro de los elementos que intervienen son las hormonas, masculinas y femeninas; de ahí que se agrave en la pubertad, pero también con la menstruación y en la perimenopausia (*poco antes, durante y poco después de ésta*) –explica la especialista quien, sin embargo, matiza

Prevenir y curar

El retinol, que es la forma cosmética de la vitamina A, regula la secreción sebácea y evita el engrosamiento de la superficie de la piel. «Es perfecto como prevención», afirma Tatiana Recuero, directora de Formación de Elizabeth Arden. Pero existen, además, otras fórmulas para tratarlo cuando ya ha aparecido.

cómo es en cada edad—. Es curioso, pero el acné adulto aparece en las mandíbulas y alrededor de la boca, zonas contrarias a donde lo hace en la pubertad (*frente y nariz*). Otros desencadenantes son el estilo de vida (una alimentación rica en grasas y productos procesados, el estrés...) y los maquillajes muy oclusivos o grasientos (que no hidratantes). «Aunque hay alteraciones cutáneas como la tendencia grasa (*hiperseborrea*), los brillos en algunas zonas del rostro o la aparición de un comedón (granito) aislado que pueden ser tratados con la ayuda de un farmacéutico, el diagnóstico y, si es precisa, la pauta terapéutica para tratar el acné (que al fin y al cabo es una enfermedad) siempre es responsabilidad del médico», determina María Muñoz de Benavides, doctora en Farmacia.

ANTES DE QUE APAREZCA

La primera norma para alejar el acné es seguir una rutina basada en una buena higiene. Desmaquillarte antes de ir a dormir para eliminar la grasa y la suciedad acumulada por la contaminación ambiental es el mejor gesto de belleza y, por supuesto, también por la mañana, aunque en este caso, con un agua micelar sería suficiente para eliminar las impurezas que hayan surgido durante la noche. La segunda medida pasa por exfoliar suavemente el rostro dos veces por semana, una costumbre aún más efectiva si se hace antes de irse a la cama para que la piel tenga tiempo de recuperarse. Por supuesto, estos cuidados deben extenderse a cuello, escote y espalda. ▶

SI TE TOCAS
UN GRANO,
LO MÁS
FÁCIL ES QUE
EMPEORE



Beauty

Ponte en manos expertas

Las nuevas terapias se alían con las tecnologías de última generación con un objetivo común: luchar contra el acné en el instituto de belleza.

TERAPIA BIOFOTÓNICA

Lo revolucionario de este tratamiento es que elimina la inflamación al mismo tiempo que actúa contra las cicatrices. Además, no es fotosensible. Se aplica mediante un gel que activa sus propiedades con una fuente de luz láser o LED.

«Su fluorescencia borra la hinchazón de los brotes de acné y las marcas», explica el doctor Sánchez Viera.

Sesiones recomendadas: 12.

Precio total: 1.380 €.

En el Instituto de Dermatología Integral (ideidermatologia.com).

XEO GÉNESIS

Esta máquina utiliza una novedosa técnica de rejuvenecimiento en 3D que trata la textura, el color y la tonicidad de la piel. Emplea un haz de láser de alta potencia que penetra en las capas internas de la piel y actúa sobre las fibras de colágeno, generando contracción primero y síntesis de nuevo colágeno después, pero además disminuye el tamaño de los poros y elimina las señales que han dejado los granos. Sesiones recomendadas: de cinco a ocho. Precio: 150 €/sesión. En la Clínica Doctora Carla Barber (drcarlabarber.com).

La tercera norma es no tocarse nunca los granos (te lo habrán dicho mil veces, pero reconócelo, no lo cumples). En verano, además, conviene utilizar fotoprotectores muy fluidos y no comedogénicos para proteger la piel de la radiación ultravioleta y el acné. Hay muchísimos productos que limpian, regulan la tendencia grasa, alisan y frenan la aparición de granitos. Su aplicación será más efectiva si se completa con hábitos de vida saludables, como realizar algo de ejercicio físico y mantener *hobbies* para aliviar el estrés.

SOLUCIONES, SEGÚN LA GRAVEDAD

Una vez diagnosticado el problema y según sea su intensidad, conviene utilizar, de menos a más, de soluciones cosméticas a otras de farmacia, sobre todo para la higiene, como geles desinfectantes, pero también fluidos o cremas hidratantes de acción seborreguladora, matificante o con efecto exfoliante para mantener a raya el grosor y liberar el poro. Desde la cabina, lo primero es realizar una fase de limpieza adecuada al tipo concreto de acné y, posteriormente, aplicar protocolos con ingredientes naturales

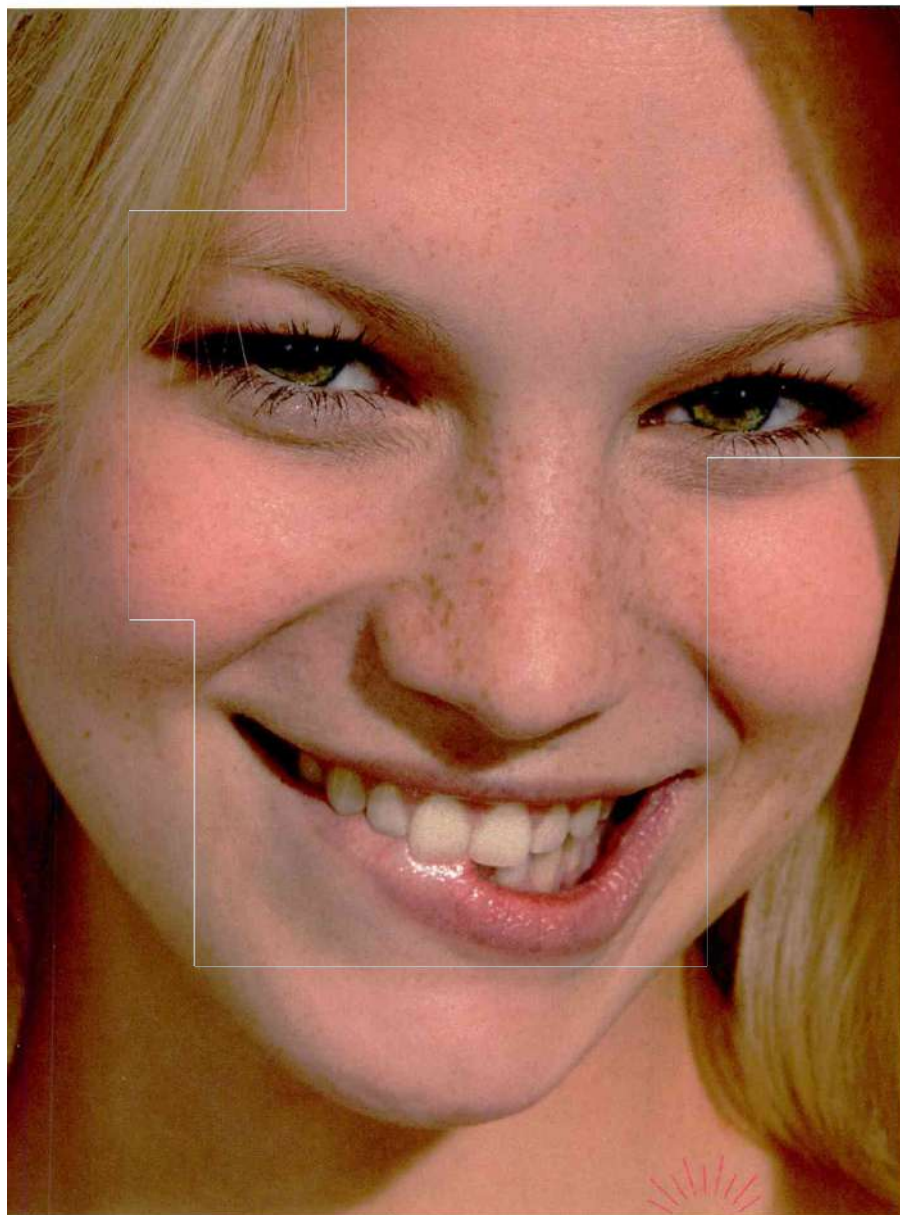
UTILIZA CANELA Y MIEL PARA ATAJAR ESTE PROBLEMA

como la salvia, que reequilibra el exceso de sebo; el té blanco, cuyas hojas tienen flavonoides antioxidantes; el árbol de té, con efectos bactericidas y antisépticos; la canela, un arma antimicrobiana, o la miel, que es un antibiótico natural. En medicina estética, los protagonistas son los ácidos. «El mandélico (*en las almendras amargas*) funciona muy bien en el acné activo por sus características no comedogénicas y antisépticas para reducir la infección. Luego está el láser, más efectivo cuando el problema ha cesado para eliminar las marcas», explica el doctor José Vicente Lajo Plaza. En cuanto a los fármacos, prescritos lógicamente por el dermatólogo, «lo ideal es la combinación de antibióticos o antisépticos con retinoides locales, o bien la píldora porque regula el nivel

Chocolate y otros mitos

No está científicamente probado que el cacao provoque acné. «Si acaso lo pueden causar el azúcar o sus componentes lácteos», asegura la doctora Muñoz de Benavides. Otros mitos a desterrar son que la pasta de dientes seca los granos —lo hace, pero no es lo mejor que le puedes poner a una espinilla— o que las cremas alejan la grasa de la piel, cuando lo que ocurre justo es lo contrario, que la produce para compensar la carencia. Y tomar el sol sí mejora este problema, pero sólo al principio. Después, genera más grasa para contrarrestar.





LOS ESTUDIOS ASOCIAN UN ALTO CONSUMO DE LÁCTEOS CON EL ACNÉ

de estrógenos. Y en último caso, la isotretinoina (*antiguo Roacutan*) que suele ser infalible porque actúa desde dentro», dice la doctora Borregón.

DIME LO QUE COMES...

En los últimos años, los estudios han demostrado que la nutrición es un aspecto clave en la prevención. Por ejemplo, hay informes que relacionan la aparición del acné con un exceso en el consumo de lácteos. Y al contrario, la vitamina B, concretamente la B7, llamada biotina, se ha comprobado que mejora las imperfecciones y los tratamientos, ayuda a activar el crecimiento del cabello a la vez que lo redensifica, y consigue unas uñas y una piel sanas. La puedes encontrar en las

frambuesas, las legumbres, la yema, las nueces, la cebada, el salmón y los plátanos. Y deberás tachar de la lista de la compra la bollería industrial, los pasteles, las gominolas... y no abusar de las carnes rojas y el alcohol. En definitiva, de todo lo que contenga un índice glucémico alto o muy alto, que es igual a grasa, pura y dura. ●

Supermáquinas para usar en casa

La luz LED (sobre todo la longitud de onda de la azul y la roja) tiene un increíble poder para combatir la bacteria que causa el acné.

PUNTERO SENSIBLE

La novedosa tecnología Blue LED Light combate la enfermedad desde el interior gracias a la precisión de su puntero, que actúa tanto en la raíz del problema como sobre el brote más pequeño.



Máscara 'Genius Light', Talika (299 €).

Dispositivo 'Espada', Foreo (149 €).



LÁMPARA MÁGICA

Con ocho programas, esta máscara es la primera de foto-regeneración multifunción led con electroestimulación, un anti-imperfecciones que elimina la secreción de sebo.



Máscara 'Visibly Clear', Neutrogena (75 €).

EN AZUL Y ROJO

La luz azul mata las bacterias mientras que la roja reduce la inflamación, y todo con tan solo pulsar un botón. El kit incluye un activador para utilizar con el aparato.