

# marie claire

www.marie-claire.es

**Belleza**  
DE QUÉ HABLAMOS  
CUANDO HABLAMOS  
DE **SOL**

**MUJERES EN  
LA SANIDAD**  
MANUAL DE  
CONCILIACIÓN

#wanderlust  
**ESPECIAL  
VIAJES**  
POR EL PLACER  
DE VIAJAR

# ¡TODAS AL AGUA!

LAS TENDENCIAS,  
EL MAQUILLAJE,  
LAS SILUETAS Y  
LOS ACCESORIOS  
DE ESTE VERANO





*Cuando calienta el*

**SOL**

AQUÍ EN LA PLAYA... EN LA MONTAÑA O EN LA CIUDAD, EL ASTRO REY NUNCA DESCANSA, PERO NO HAY QUE TENERLE MIEDO, SOLO RESPETO. ¿QUIERES SABER CÓMO DISFRUTARLO AL MÁXIMO?

por **Rocío Aguilera y María Monleón**  
fotos **Jason Hetherington**



1. Oil Bronze SPF20, de Germaine de Capuccini (33 €). 2. Solaire SPF 30, de Júlia (42,43 €).

## POTENCIADORES

Los aceleradores de bronceado cotizan al alza en esta época del año. Atraen la atención de aquellos que quieren conseguir el ansiado tono dorado de las vacaciones en menos tiempo, y de una forma segura y duradera. Pero ¡jojo! No hay que confundirlos con los autobronceadores. Mientras que estos tiñen la piel de forma rápida gracias a una loción con color, los potenciadores de bronceado consiguen que el tono de la propia piel se oscurezca más rápido gracias a una tecnología que **amplia la creación de melanina** que producen los melanocitos cuando reciben la luz del sol. Al igual que cualquier fotoprotector, es necesario repetir su aplicación con frecuencia para mantener la protección, especialmente después del baño, del ejercicio físico o de secarte con la toalla.

## ERRORES + COMUNES

1 **Utilizar el mismo producto para el rostro y para el cuerpo.**

"Lo importante es entender que la piel del rostro está expuesta al sol casi durante todo el año, mientras que la del cuerpo no, así que lógicamente esta será una piel más castigada por la radiación solar". Doctora Paula Rosso, **Centro Médico Lajo Plaza.**

2 **Utilizar un SPF más bajo en los días nublados.** "Más del 80% de la radiación ultravioleta traspasa las nubes. Es necesario utilizar protector solar para protegerse especialmente de la radiación ultravioleta A (UVA) que es la que penetra más profundamente en la piel y causa el fotoenvejecimiento". Pedro Catalá, cosmólogo y fundador de **Twelve Beauty.**

3 **Prescindir del 'aftersun' si no hay quemaduras visibles.** "Durante todo el verano, mañana y noche, hay que intensificar la hidratación para reparar los daños de la piel". Patricia Cuenca, directora técnica del **Centro Oxigen.**

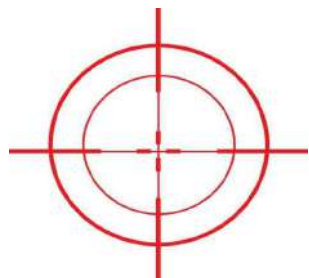
## CABELLO

**PROTECCIÓN.** Llevamos años advirtiéndote de que la sal, el cloro y el sol son los grandes enemigos del cabello y que debes protegerlo con productos específicos que sean resistentes al agua. Este año busca también en la etiqueta las siglas KPF (*Keratin Protection Factor*), un filtro que indica el porcentaje de protección de la queratina, la proteína que lo mantiene fuerte y sano.

**TRATAMIENTO.** Además de evitar los peinados con raya para no dañar el cuero cabelludo, intentar llevarlo recogido el mayor tiempo posible y huir de las herramientas térmicas, incluye en tu ritual de cuidado capilar diario tratamientos con agentes protectores que cuiden el cabello frente a las radiaciones solares, prevengan la deshidratación y protejan la fibra capilar.



1. Aceite protector Solalabe, de René Furterer (18,50 €). 2. Tratamiento Sun Care, de Montibello (16 €). 3. Hair & Body Bath Sun Protect, de Schwarzkopf Professional (13,20 €).



# REDIBUJAR EL CUELLO

SU PIEL Y LA DEL ROSTRO NO ENVEJECEN AL MISMO RITMO. LA DEL CUELLO, MUCHO MÁS FINA Y DELICADA, ES PROPENSA A LAS ARRUGAS Y AL DESCOLGAMIENTO. por **Marta Monleón**

## ANILLOS DE VENUS

El platismo, el músculo que abarca la parte anterior del cuello, está muy relacionado con la mímica facial, sobre todo con la de la boca, y resulta determinante en la aparición de las bandas del cuello. Estas arrugas que sufren tanto hombres como mujeres, y que empeoran con la flexión del cuello, se denominan anillos de Venus.

### SOLUCIÓN MÉDICO-ESTÉTICA

● **Cerclaje posterior.** Esta técnica de reafirmación del cuello, del Dr. Moisés Amselem (*doctormoiseseamselem.com*), combate la flacidez, solo moderada, mediante la inyección de ácido hialurónico en la región anterior del cuello, para revitalizar la piel, y de hidroxipatita cálcica, una sustancia inductora de colágeno, en la región posterior para retensarlo desde atrás. **Resultados:** inmediatos, aunque definitivos a los 4 meses. **Duración de los efectos:** 12 meses, se aconseja mantenimiento anual. **Precio:** 1.200 €.

● **Endymed Pro.** Recién incorporada por Carmen Navarro (*carmennavarro.com*), esta tecnología de radiofrecuencia fraccionada logra, a través de microagujas, producir columnas de coagulación en el tejido, que permiten la renovación en profundidad de la piel del cuello, tensándola y rejuveneciéndola. La técnica es efectiva, pero necesita mantenimiento constante (cada 6 meses). **Resultados:** desde la primera sesión, muy efectivos después de 6. **Duración de los efectos:** un año. **Precio:** desde 150 €/sesión.

### SOLUCIÓN COSMÉTICA

Emplear productos específicos extranutritivos, reafirmantes y de efecto de relleno de las arrugas.



1. Alisa y reafirma: *Bio Enzymes Mask* cuello, de **Talika** (7,90 €). 2. Efecto tensor: *Recontouring V-Shape*, de **Germaine de Capuccini** (16 €). 3. Reparadora: *Repair Cream FND*, de **Sileä** (66 €).

## DOBLE MENTÓN

Ya sea a causa de la genética, del paso del tiempo o del exceso de volumen corporal, la papada se encuentra entre las tres preocupaciones estéticas más frecuentes de los españoles. Desdibuja el óvalo facial, visualmente acorta el cuello y añade kilos al rostro. Según un estudio de Allergan, el 16,7% asegura sufrirla, y el 70% estaría dispuesto a eliminarla mediante un tratamiento estético. Estos ya resultan ser efectivos, aunque hasta ahora solo podía solucionarse con cirugía.

### SOLUCIÓN MÉDICO-ESTÉTICA

● **Borradora.** Mediante microinyecciones, se introduce en la zona a tratar una versión sintética del ácido deoxicólico, *Belkya*, que logra romper y destruir el adipocito, en lugar de solo vaciarlo, lo que evita que vuelva a formarse. Además, produce una ligera fibrosis que genera la producción de colágeno nuevo, que actuará como sostén de la piel evitando el efecto de 'cuello de pavo'. Se requieren entre dos y cuatro sesiones, espaciadas por un mes, aconsejan desde el Centro Médico Lajo Plaza (*centromedicolajoplaza.com*). **Dolor:** se emplea anestesia local. **Duración de los efectos:** a partir de las dos semanas. **Precio:** desde 850 €.

● **Lipoláser.** Procedimiento ambulatorio para eliminar papadas moderadas o severas, eso sí, sin holgura cutánea. El láser diluye la grasa para su posterior extracción mediante cánulas (una liposucción al uso), al tiempo que coagula y asegura el pliegue uniforme de la piel. **Dónde:** Instituto Médico Láser (*iml.es*). **Dolor:** anestesia local y sedación. **Precio:** a partir de 2.300 €.



1. Lifting: *Sérum Extraordinaire B21* cuello y escote, de **Orlane** (90 €). 2. Redensifica: *Multi-Intensive Concentré Décollété et Cou*, de **Clarins** (86,50 €). 3. Nutrición y firmeza: *Orchidée Imperiale*, de **Guerlain** (418,80 €).

## MAL DEL SIGLO XXI

### Cuello 'móvil'

El uso del móvil nos lleva a adoptar una mala postura, inclinando la cabeza hacia adelante, lo que hace que nuestra columna llegue a soportar entre 15 y 30 kg de presión sobre la legión lumbar, informan de Santis Natura (Centro Integral de Terapias y Medicina Natural). Una manera de favorecer, entre otras cosas, la aparición y desarrollo del doble mentón.

### Prevención

Mantén el cuello en posición neutral, relajado y alineado con la columna y hombros. Al utilizar el móvil, procura sostenerlo siempre a la altura de los ojos.

### Ejercicios

Para fortalecer los músculos posteriores del cuello: coloca las manos entrelazadas en la nuca y presiona hacia delante, oponiendo resistencia con la cabeza. Mantén la presión 7 segundos y relaja. Repite 5 veces. Para combatir la papada: pon el puño bajo el mentón, coloca la lengua en el paladar y eleva el puño. Repite 20 veces.