

1.063

**el Periódico**

24 DE AGOSTO DE 2019  
MUJERHOY.COM

# mujerhoy



EN EL FOCO  
**¿Por qué el  
sexo  
ya no vende  
en Hollywood?**

SALUD  
**Resincronizar  
tu cuerpo  
es posible...  
y ha llegado  
el momento**

## Kylie Minogue

Hablamos con la estrella australiana sobre  
miedos, mentiras y el tesoro del amor a los 50



# Resetea tu piel

Toca decir al **adiós** al verano y a sus excesos, y empezar el curso escolar en la mejor forma posible. Con nuestro **programa de renovación**, formatearás tu rostro en solo tres pasos. Por **VIRGINIA DE LOS RÍOS**



Foto: Tamara Williams / Trunk Archive.

**T**odo lo bueno se acaba. Y las vacaciones lideran esa categoría de placeres efímeros. En pocos días te tocará enfrentarte al nuevo curso y, si no has hecho los deberes en agosto, tendrás una recuperación más dura, pero no imposible. La deshidratación cutánea y las manchas están entre las materias con las que tendrás que esforzarte.

## I. LIMPIA a fondo

Si ser descuidada con tu piel en vacaciones tiene sus efectos... Y no son nada deseables. Ponles freno ya.

• **AYUDA EXTRA.** Además de la rutina de limpieza diaria por la mañana y por la noche, se impone una medida de urgencia: la exfoliación. "Las células más superficiales de nuestra piel han estado expuestas a los excesos del sol, el cloro, la sal, el viento... Con el *peeling* eliminamos en profundidad todas las impurezas –explica la esteticista Carmen Navarro–. Es un antiedad magnífico y la mejor manera de que los cosméticos y los principios activos que apliquemos después penetren bien". En pieles normales, exfoliar una vez a la semana es más que suficiente.

• **ACCIONES ESPECIALES.** Al exponer tu piel al sol, produce más sebo como reacción a la deshidratación a la que ha sido sometida. Si a la vuelta surge un brote de acné, el dermatólogo José Luis Estebanz recomienda lavarse la cara con soluciones para pieles grasas y terminar con una crema hidratante con ceramidas.



- Gommage de **Guerlain** (58,40 €).
- Mascarilla Exfoliante + Uniformizante de **Nuxe** (19,90 €).
- Deep Cleansing Foam de **Shiseido** (47 €).
- Total Effects Leche Limpiadora de **Olay** (7,94 €).
- L'Eau Micellaire de **Chanel** (40 €).

## 2. Reinicia la **HIDRATACIÓN**

Este es un gesto que no debes saltarte nunca, pero ahora menos aún. "El daño solar es acumulativo y afecta no solo a la piel, sino también al tejido conectivo subyacente, lo que provoca la aparición de arrugas. Por esta razón, y poco a poco, la piel se deshidrata, pierde elasticidad y se engrosa", apunta la doctora Beatriz Estébanez, de Clínica Menorca.

• **DIY.** Si la sientes tirante y tienes que salir del paso de manera urgente, Leticia Carrera, directora del Centro Felicidad Carrera, da un truco muy efectivo: "Cuando no se dispone de una mascarilla de hidratación, podemos aplicar una capa gruesa de nuestra crema hidratante, cubrirla con un film y dejarla actuar 10 minutos. A continuación, se retira el exceso y se masajea el resto. Es mejor hacerlo justo antes de acostarnos, para que haga efecto durante la noche y tener una piel jugosa al levantarnos".

• **ACTIVOS DE BOTE.** "Actualmente, tenemos a nuestro alcance cosméticos naturales con altos niveles de antioxidantes y antiinflamatorios para

paliar la deshidratación y el envejecimiento prematuro. Destacan los preparados con coenzima Q10, vitamina C, aloe vera, jojoba, aceite de argán, manteca de karité...", añade la doctora Estébanez.



- Rose Sorbet Cryo Mask de **Lanome** (32 €).
- Advanced Night Repair Intense Reset Concentrate de **Estée Lauder** (98 €).
- Crema S.O.S. Hidratación Intensa de **Caudalie** (25,20 €).
- Vitamin inFusion Antiedad Día de **Bella Aurora** (22,90 €).

## 3. Borra las **MANCHAS**

Cuando el bronceado empieza a abandonarnos, aparece un efecto colateral de lo más odioso: la pigmentación irregular de la piel. ¿Qué hacer para dar en el blanco y bajar el tono de las manchas?

• **EN CASA.** Hay un remedio de la abuela para minimizar las manchas si estas son leves. "Prepara una mascarilla de avena y limón, y aplícala sobre la zona a tratar durante 20 minutos. Después retírala y, si vas a salir a la calle, extiéndete una capa de fotoprotector", propone la dra. Estébanez.

• **PIDE CITA.** "En función del problema, se puede acudir a diferentes tratamientos –apunta la experta–, como el *peeling*, la luz pulsada intensa, la mesoterapia de plasma rico en plaquetas, el ácido tranexámico o, lo último, el láser picosure, que fragmenta



- Azelacru de **Sesderma** (40,95 €).
- Pigment-White de **Filorga** (62 €).
- Pigment Zero DSP-Crema FPS 50+ de **Martiderm** (30,05 €).
- Melaclear de **Isdin** (37,95 €).

los pigmentos en partículas mucho más pequeñas, de manera que el organismo las elimina mejor y de forma más rápida". ●

## POR DENTRO Y POR FUERA

Te has pasado con los aperitivos, las comilonas seguidas de largas siestas y las cenas con amigos regadas con buen vino. Toca poner fin a ese desenfreno. Alimentarte bien no solo contribuirá a mantenerte saludable, también tendrá un buen reflejo sobre tu piel. La doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza, repasa los capítulos en los que hay que aplicarse.

● **Hay que recuperar** la buena compra y los horarios, además de corregir malos hábitos. Pero huye de las dietas drásticas.

● **Intenta hacer comidas variadas** y una cena mucho más reducida en alimentos. Mejor que sean pescados, carnes blancas o huevos, junto a vegetales de menor índice glucémico, como el brócoli, la coliflor o las setas.

● **Evita el alcohol**, la comida procesada, las carnes rojas, la bollería y los helados.

● **Los complementos** con vitamina C y con omegas son antioxidantes y excelentes aliados: vienen muy bien para el pelo, la piel y las uñas.



- Vitamina C de **Altrient** (47,99 €).
- Double X de **Nutrilite** (84 €).
- Colágeno de **Q77+** (29 €).
- Fórmula Antiedad de **Luxmetique** (39,50 €).