

1.068

28 DE SEPTIEMBRE DE 2019
MUJERHOY.COM

mujer hoy

20 ANIVERSARIO

DENUNCIA
**¿Dónde está
el límite de los
piropos?**

SALUD
**7 estrategias
(que sí funcionan)
para poner
freno al *estrés***

SEXO
**Así se alimenta
el *deseo***

moda

ACCESORIOS
QUE ELEVAN
TU LOOK

MACARENA GÓMEZ

“Desde que soy madre,
no he vuelto a sentir tristeza”

Belleza

S

i el óvalo de tu cara se desdibuja, las patas de gallo ya se intuyen y dos arrugas marcan los límites del entrecejo, necesitas cremas potentes para frenar el avance del paso del tiempo. O puedes cruzar la línea para ir más allá de la cosmética. Eso sí, hazlo con garantías, en un centro homologado y asegurándote de que los médicos que van a atenderte están colegiados. Dejarte asesorar por los expertos es lo mejor que puedes hacer, pero no está mal que vayas informada. Nosotros hemos acudido a Petra Vega, presidenta de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), la sociedad científica de referencia, para tenerlo todo claro. Dinos qué buscas y te daremos la solución a tu medida

Más volumen MATERIALES DE RELLENO

- **Qué es:** la aplicación profunda de hidroxapatita cálcica, caprolactona o ácido poliláctico en determinados puntos del rostro, con la finalidad de dar proyección a los rasgos en zonas donde la piel ha cedido a la gravedad. Requiere anestesia tópica.
- **Qué consigue:** da volumen a las zonas del rostro que se han quedado y mejora bastante la flacidez.
- **Toma nota:** solicita un presupuesto previo en función del número de viales que vayan a emplear y el producto inyectado.
- **Sesiones y precio:** basta una sola sesión y el efecto dura entre uno y dos años. El precio depende del tratamiento.
- **Expertos:** Clínica Menorca (www.clinicamenorca.com) y Clínica Henao (www.clinicahenao.com).

RETOQUES *invisibles*

Nadie sospechará que la medicina estética está detrás de ese rostro sin arrugas, esa mirada sin ojeras y esos labios carnosos. Y sin pasar por el quirófano. Por VIRGINIA DE LOS RÍOS

Piel luminosa y uniforme MESOTERAPIA

- **En qué consiste:** se trata de pinchazos superficiales con ácido hialurónico no reticulado, mezclado o no (esto lo tiene que determinar el médico) con vitaminas y oligoelementos. Está indicado para rostros deshidratados y hace maravillas con la piel de las fumadoras. No necesitas anestesia.
- **Qué consigues:** una piel rehidratada, fresca y natural. No produce cambio de rasgos faciales, solo una sensación de buena cara.
- **Toma nota:** asegúrate siempre de la calidad del producto que van a infiltrar. Además, la eficacia de este tratamiento reside en que sea inyectado con aguja. Otros métodos, como el dermapen, no garantizan los mismo resultados.
- **Sesiones y precio:** requiere tres intervenciones, una cada mes, y un mantenimiento cada tres o cuatro meses, en función de los hábitos y el tipo piel. Cuesta entre 110 y 250 €.
- **Expertos:** IML, el Instituto Médico Láser (www.iml.es).

Mirada descansada BÓTOX

- **Qué es:** la inyección intramuscular de toxina botulínica autorizada para este fin (Azzalure®, Vistabel® o Bocouture®) solo en la zona del entrecejo y en las patas de gallo.
- **Resultado:** es una de las mejores formas de mostrar una mirada sin tensión. Su efecto más destacado es la relajación muscular de estas zonas, con una mayor apertura del ojo e incluso una ligera elevación de la cola de la ceja. Te verás más relajada y descansada.
- **Toma nota:** dado que es un medicamento cuya venta está regulada, desconfía siempre de precios menores a 125 € porque eso supondría o que el centro pierde dinero o que no está usando material de calidad.
- **Sesiones y precio:** se resuelve en una sola sesión, pero exige una revisión a las dos semanas, ya que su efecto no es inmediato (puede tardar desde horas a días en aparecer) y dura de cuatro a seis meses. El precio depende de la cantidad de unidades utilizadas, pero va desde 125 a 500 €, según la clínica.
- **Expertos:** dr. Óscar Junco Cirugía Plástica y Estética (www.drjunco.com) e Institut Vila-Rovira (vilarovira.com).



Foto: Florian Sommer / Trunk Archive / Model: Tessa Rose Jones @ p1acemodells.com

Sin manchas, poros ni marcas PEELING QUÍMICO

• **Qué es:** una técnica de renovación de la piel que busca minimizar los poros dilatados, las manchas e hiperpigmentaciones, así como las secuelas del acné, mediante la aplicación tópica de sustancias químicas de grado médico. Estas provocan una descamación de la superficie de la piel. Pero, a la vez, consigue estimular la producción de colágeno y elastina en las capas más profundas.

• **Resultado:** una piel más uniforme tanto en color como en textura.

• **Toma nota:** como produce fotosensibilización de la piel, es mejor hacerlo en invierno y utilizar siempre protección solar.

• **Sesiones y precio:** entre cuatro y seis sesiones, espaciadas cada dos semanas. Se recomienda realizar un mantenimiento cada tres o seis meses, según el tipo de problema. Cuesta entre 100 y 200 €.

• **Expertos:** Clínica de la Fuente (clinicadelafuente.es) y Clínica Dermatológica Internacional (www.clinicadermatologicainternacional.com).

Lifting sin cirugía HILOS TENSORES

• **Qué es:** la aplicación subdérmica de hilos de polidioxanona (durante nueve a 12 meses) o ácido poliláctico (de 18 a 24 meses) con espículas o conos, cuya función es generar colágeno de alta calidad que hace de soporte y, además, consigue una

retracción de la piel. Precisa anestesia local en los puntos de entrada porque es bastante doloroso.

• **Resultado:** al estirar la piel, se minimizan las arrugas y se corrige bastante el descolgamiento.

• **Toma nota:** conviene conocer la marca y el número de hilos insertados.

• **Sesiones y precio:** se realiza en una sola sesión y el precio varía en función de los hilos.

• **Expertos:** Mira + Cueto (clinicamiracueto.com) y Urbam Clinic (www.urbamclinic.com). ●

Labios carnosos INYECCIÓN DE ÁCIDO HIALURÓNICO

• **Qué es:** un ácido hialurónico específico para esa zona, que se infiltra en la mucosa y en el borde labial. En personas muy sensibles, se aconseja anestesia local previa.

• **Resultado:** una boca más voluminosa y mejor definida.

• **Toma nota:** el resultado depende de la marca y de los viales inyectados, así que infórmate antes de lanzarte a la aventura.

• **Sesiones y precio:** solo se requiere una sesión, aunque hay que pasar por una revisión tres semanas después. Los efectos duran de nueve a 12 meses. Cuesta entre 200 y 350 € el vial.

• **Los expertos:** Centro Médico Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com) y Slow Life House (slowlifehouse.com).

Belleza

1 De los excesos del verano

Seguro que tus manos han estado muy ocupadas estas vacaciones y que has pasado muchas horas al aire libre haciendo cosas con ellas. Toda esa actividad te ha pasado la factura de una deshidratación patente, sobre todo, al tacto y en la cara interna. Necesitas un suave masaje circular (con activos reparadores como los biosacáridos de Sisley o el sucralfato de Avène) que haga llegar la nutrición lo más profundo posible.

2 De las rutinas domésticas

¿Eres de las que se pasa el día con las manos mojadas? El agua constante, unida a jabones y detergentes, tiene un peligroso efecto de desgaste sobre la barrera natural de protección de la piel. Y puede producir lo que se conoce como dermatitis del ama de casa: una reacción inflamatoria irritativa que, además, facilita el acceso a tu organismo de bacterias. Protégelas con fórmulas con urea o cannabinoides.



3 Del sol y las manchas

Si te has olvidado de protegerlas este verano, hay muchas posibilidades de que hayas vuelto a casa con manchas en el dorso. No las ignores porque esas hiperpigmentaciones van a ir a más. Empieza ya a usar cremas de manos con ingredientes aclarantes y despigmentantes específicos, como la viniferina presente en la nueva crema de Caudalie o el azafrán blanco y las hojas de olivo de Nuxe.

4 Del paso del tiempo

Las manos tienen la mala costumbre de delatar la edad con la misma infalibilidad que el cuello o el contorno de ojos. Lo primero que pierden es el colágeno y, con él, la elasticidad. Lo siguiente son los lípidos, por eso la estructura cutánea se hunde y se marcan los tendones. Pellizca el dorso con dos dedos y suelta de golpe. Si la piel tarda unos segundos en volver a su sitio, empieza ya mismo con los tratamientos antiedad. ●

RESCATA tus manos

No las olvides en tus **rituales** de belleza ni ignores sus necesidades. Y si te has portado mal con ellas este verano, haz **examen** de conciencia y aplícalas estos cuidados **intensivos**. Por LAURA REQUEJO



- Vinoperfect Crema Antimanchas para manos de Caudalie (12,60 €).
- Ureadon Manos Plus de ISDIN (7,50 €).
- Herbae Crema de Manos de L'Occitane (8 €).
- Crème Réaratrice Soins Hydratant Mains & Ongles de Sisley (73 €).
- Le Lift La Crème Main de Chanel (63 €).
- Cicalfate Crema de manos Reparadora de Avène (12,20 €).
- Nuxuriance Ultra Crema de Manos Antiedad y Antimanchas de Nuxe (24,50 €).
- Hemp Dreams Hand Cream de Soaoe (8,55 €) En Sephora.
- Restores Hand Cream de APoEM (19 €).