

# GLAMOUR

Publicación Glamour General  
Soporte Prensa Escrita  
Circulación 211 748  
Difusión 100 692  
Audiencia 332 000

Fecha 19/10/2019  
País España  
Página 1  
Tamaño 598,50 cm<sup>2</sup> (100,0%)  
V.Publicitario 19 951 EUR (22 596 USD)

AL  
EM

# GLAMOUR<sup>®</sup>

3,50 € NOVIEMBRE  
ESPAÑA 2019

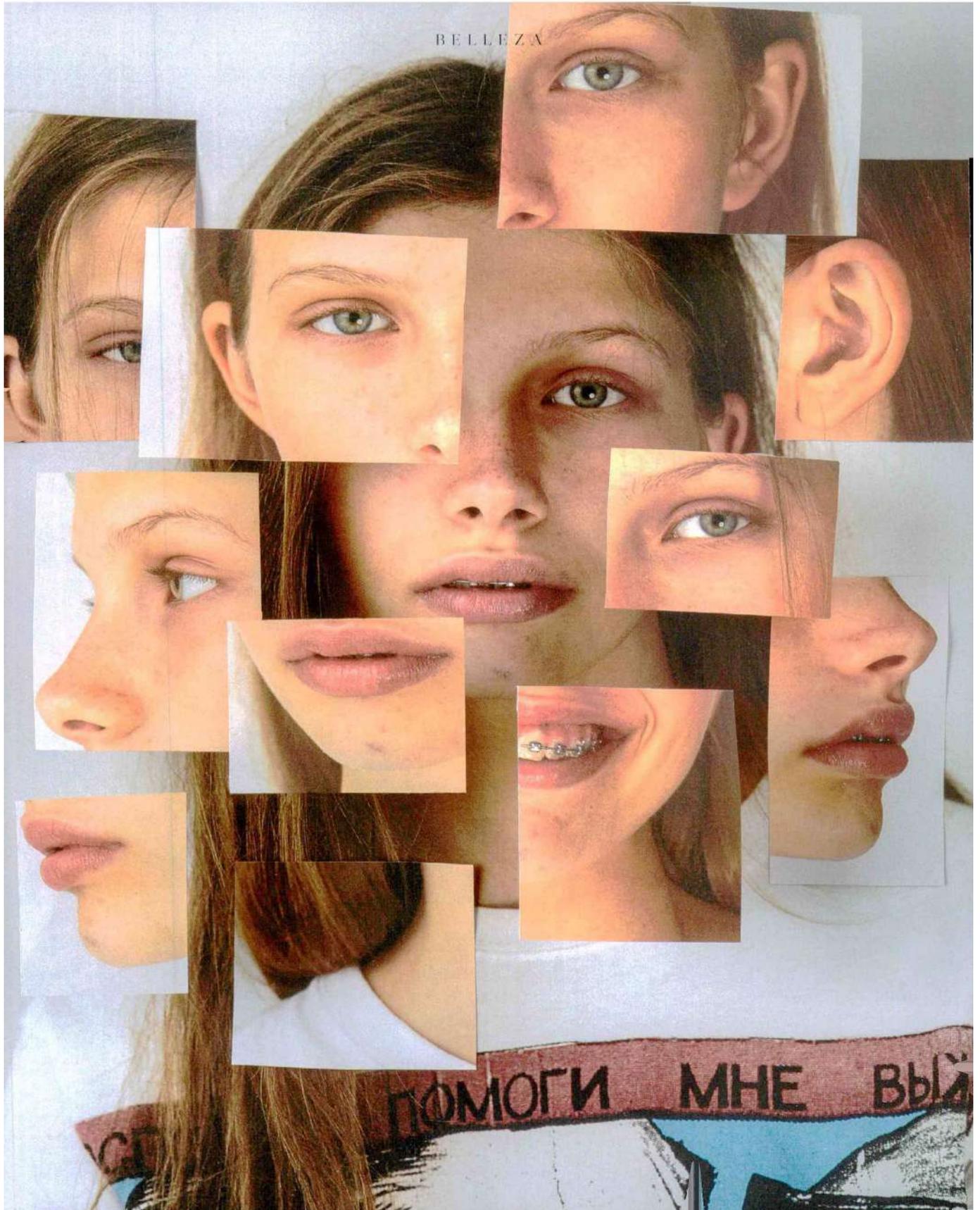
## AMIGAS HERMANAS MUJERES

Celebramos un mes dedicado a la SORORIDAD  
junto a SOFIA MECHETNER, AVITAL LANGER y DORIT REVELIS,  
ejemplo de una juventud que reivindica el respeto y la solidaridad femenina.  
Son las nuevas FUERZAS DEL CAMBIO

ESPECIAL BELLEZA  
con ANA RUJAS  
y HUNTER SCHIAFER

Descubrimos a la DISEÑADORA  
CECILIE BAHNSEN  
y los mejores ACCESORIOS





# PIEL IMPERFECTA

Aceptarte tal como eres y no obsesionarte con la perfección no quita para poner remedio a esos momentos en los que la piel se vuelve rebelde. La temporada fría te pone a prueba. Plántale cara.

TEXTO: SALOMÉ GARCÍA. FOTOS: JOR M. REDONDO. REALIZACIÓN: PAULA JARA

**E**stá expuesta 24 horas al día. 365 días al año. Al natural y sin maquillaje, no hay Photoshop que valga ni pieles privilegiadas que se libren de un inoportuno brote de granitos o de unos días con la piel como loca, pasando de grasa a tirante y con rojeces en cuestión de horas. La piel del rostro no descansa. De día, sometida al sol, al frío o a las altas temperaturas, a la luz azul del ordenador, a la contaminación y a los efectos de nuestro propio estrés. Por la noche, aunque más tranquila y en fase de reparación, el roce con la almohada, los restos de las cremas de acción nocturna y hasta nuestra propia secreción sebácea y el sudor la ponen a prueba. Sin olvidar que, por el mero hecho de ser mujeres, las oscilaciones hormonales condicionan mucho su apariencia. “No hay que obsesionarse con la perfección porque la piel es un órgano vivo y sometido a cambios. Ni las modelos se libran de tener pequeñas imperfecciones”, declara la experta en estética, Carmen Navarro. Lo importante: detectar el problema y ponerse en manos de especialistas para que no vaya a más.

## Sensibilidad

Las pieles reactivas, atópicas o con rosácea son más vulnerables en invierno. La dermatóloga Elena Martínez Lorenzo, de la Clínica Pilar de Frutos, explica que “tienen la inmunidad alterada con tendencia crónica a la irritación por los cambios extremos de temperatura. Los cosméticos con probióticos fortalecen el manto ácido y pueden aliviar la tirantez y las rojeces”. Incluso una piel sana puede pasar una racha de sensibilización. “En ese período, precaución con los ácidos (retinol, ácido glicólico...) y jabones para evitar irritaciones”, declara Cristina García Millán, dermatóloga en el Hospital Ramón y Cajal.

## Cicatrices

Una pequeña herida o la sutura de microcirugía de urgencia pueden dejar un antiestético recuerdo en forma de cicatriz. “Cuanto antes se intervenga, mejor será el pronóstico de la lesión. Si la cicatriz es reciente, usamos láseres vasculares. Impactan en la hemoglobina que hay en el eritema y permiten dirigir el proceso de cicatrización por donde nos interesa. Puede combinarse con láser fraccionado de CO<sub>2</sub> para mejorar la textura y elasticidad de la cicatriz. En cambio, si ya es antigua, solo se usará láser de CO<sub>2</sub>”, declara el doctor Didac Barco, dermatólogo del Centro Médico Teknon. “Las lesiones por quemaduras responden bien a la terapia con láser combinado (vascular y fraccionado). Mejora la flexibilidad cutánea y reduce el picor en la zona.” Para rellenar y suavizar las marcas del acné sugiere infiltraciones de ácido hialurónico en densidades baja y media. ➔

## Deshidratación

El cuerpo responde al frío contrayendo la circulación periférica para no perder calor. Carmen Navarro explica que “las células reciben menos oxígeno y nutrientes. La piel se reseca, se vuelve tirante, enrojece con facilidad y es más vulnerable a pequeñas heridas”. No hay que confundir la piel seca, que es una condición permanente, con la sequedad estacional. “De hecho podemos tener piel grasa y deshidratada. Más aun, cuando bajan los niveles de hidratación, la piel segrega más sebo para protegerse. Este ciclo lo rompemos con cosméticos hidratantes, pero con propiedades seborreguladoras.” Aconseja echar mano de cremas con factores de crecimiento, vitamina C y no olvidar la exfoliación semanal. Para acelerar ese equilibrio sugiere el protocolo Sea Creation, con alga termófila. “Estimula la regeneración y fortalecimiento celular” (300 €).

## Estrés

Sientes que no te da la vida para hacerlo todo. Y cuanto más te come el estrés, peor se te pone la piel. Paz Torralba, directora de The Beauty Concept, recuerda que “el estrés altera la barrera protectora de la piel. Ésta se vuelve frágil, deshidratada y susceptible a infecciones. Se le acentúan arrugas y la flacidez como si de pronto te cayeran muchos años encima.” Desde la AEDV, el doctor Leopoldo Borrego propone como solución “localizar qué genera ese estrés y tratarlo con *mindfulness*, yoga, deporte u otra terapia”. Ojo con malcomer en épocas de vorágine. Patricia Cuenca, directora técnica del Centro Oxigen, insiste: “El exceso de azúcar provoca la glicación del colágeno y la elastina”.

## Contaminación

Calefacciones, tubos de escape y el ozono atmosférico generan radicales libres. Estas moléculas de oxígeno tienen un electrón de menos y un afán desmedido por robárselo a otras moléculas. Su víctima favorita es el colágeno. “Dañan las membranas de las células. También alteran el equilibrio entre la elastasa y su mayor regulador, el inhibidor de la alfa 1-proteínasa. Este proceso reduce la producción de colágeno y favorece la rotura de las fibras ya existentes”, advierte el doctor José Vicente Lajo-Plaza, director del Centro Médico Lajo Plaza. Con altos niveles de polución, sigue a rajatabla la limpieza diaria, y más la nocturna. A continuación, aplica un buen producto regenerante y antioxidantes. Y mantente lejos del tabaco. “Genera radicales libres. La nicotina además provoca vasoconstricción y una disminución de la circulación periférica. El monóxido de carbono del humo restringe la capacidad de transporte de oxígeno por la sangre para que llegue a la piel.” Fíjate en las arrugas de los fumadores, son diferentes. “Más estrechas, profundas y con los contornos bien marcados. Y la piel se tiñe de un tono amarillo grisáceo.”

**LAS BAJAS TEMPERATURAS RESECAN LA PIEL. EL HUMO DEL TABACO Y LA POLUCIÓN MULTIPLICAN LOS RADICALES LIBRES Y PROVOCAN ARRUGAS, FLACIDEZ Y BROTES ACNEICOS.**

## Acné

La gran pesadilla cutánea del primer mundo. Aunque suele ser más agudo en la adolescencia, un 40% de los adultos lo sufre en algún momento. Culpables: un combinado de predisposición genética, estrés, contaminación y los inevitables vaivenes hormonales femeninos. La doctora Elia Roó traza un retrato robot del acné en la treintena: afecta sobre todo a la zona U (pómulos, mandíbula y cuello) y tiene preferencia por la forma inflamatoria. Si no es muy severo, puede tratarse con una rutina de cosméticos de venta libre. La nueva *app* Effaclar Spotscan, de La Roche Posay, aplica la inteligencia artificial para hacer un primer diagnóstico. Tres *selfies* bastan para determinar su gravedad de 0 a 4: hasta 2, rutina de cuidados en casa. A partir del grado 3, visita obligada al dermatólogo. “Normalmente el tratamiento consiste en retinoides tópicos, isotretinoína por vía oral (la versión evolucionada del famoso Roacután) y antibióticos”, declara la dermatóloga Natalia Jiménez, del Grupo Pedro Jaén. La tecnología también pone su granito de arena como tratamiento complementario, si bien con eficacia controvertida. Los más recientes son el láser KTP (potasio-titanilfosfato), la fotobiomodulación (energía fluorescente o Kleresca por su nombre comercial) y el láser dirigido contra la glándula sebácea utilizando micropartículas de sílice recubiertas de oro. ➔

## Rescátame

Desayunas en Madrid, tomas un avión, vuelves a desayunar en Nueva York antes de aterrizar y aún te queda una larga jornada por delante. O, simplemente, haces malabares para encajar el trabajo, los niños y el gimnasio. Soportamos un cóctel de cansancio y estrés que hacen mella en la piel. Está irritada sin remedio y nuestra rutina de belleza diaria se queda corta. El nuevo Advanced Night

Repair Intense Reset Concentrate, de Estée Lauder, se presenta como un chute de activos de emergencia al rescate. En una hora atenúa la irritación, mejora la hidratación y aporta antioxidantes para plantar cara a la vida sin que se te note agotada. El secreto está en la Tecnología Chronolux S.O.S.: un combo de ácido salicílico y resveratrol con efectos antirritantes; levaduras fermentadas para dar un empujoncito a la depuración celular; un concentrado de ácido hialurónico 15 veces mayor que en el Advanced Night Repair; y tecnología Chronolux, para sincronizar la reparación nocturna natural de la piel. ¿Cuánto podemos aplicarnos este salvavidas? Cada vez que tu rostro pida socorro: una noche, una semana o cualquier otro período en el que el caos te ponga a prueba. **G**

Tratamiento nocturno Advanced Night Repair Intense Reset Concentrate, de Estée Lauder (98 €).

