

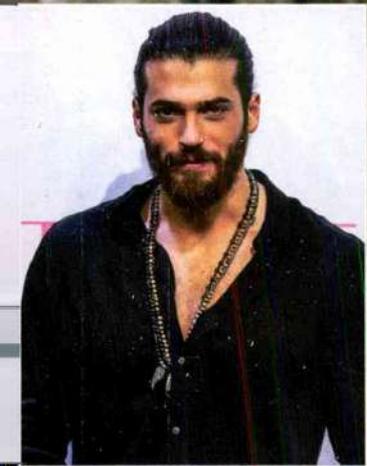
CINE LOS ÁNGELES DE CHARLIE EXPO GUGGENHEIM VIAJE RIGA

2€
SPAIN

Nº 1.447 PROGRAMACIÓN DEL SÁBADO 7
AL VIERNES 13 DE DICIEMBRE DE 2019

Suplemento

GUÍA DE FICCIÓN
EN PLATAFORMAS



Can Yaman
Así fue la visita
del galán turco

Cumbre del Clima
Las cadenas se vuelcan
con esta gran cita

Tamara Falcó
Triunfadora de
'Masterchef Celebrity 4'



DE GIRA EN LA TERCERA TEMPORADA

LA SEÑORA MAISEL

Rachel
Brosnahan,
protagonista
de esta
comedia de
Prime Video.

P.V.P. CANARIAS: 2,10 € SIN IVA
01447
8 413042149033

belleza

ANABEL SÁNCHEZ SIERRA



Alivia las rojeces

Algunas son puntuales y otras se deben a problemas como psoriasis, dermatitis seborreica o atópica, acné, eczema, rosácea o cuperosis. Se trata de "patologías que pueden verse agravadas por el frío", explica el Colegio de Farmacéuticos de Sevilla. Además de consultar a un dermatólogo si persisten, es mejor elegir cosméticos para pieles sensibles, cremas antirrojeces y, para camuflar, correctores que incluyan pigmentos verdes.

Cuidados

Los rigores del invierno pueden alterar la barrera protectora de tu piel. Nútre-la y evita los cambios de temperatura.

En invierno no solo tenemos un enemigo, el frío, sino que nuestra dermis se ve sometida a los contrastes térmicos, los ambientes secos que producen las calefacciones, así como el viento. Estos factores "alteran la barrera cutánea de protección, haciendo nuestra piel más vulnerable", explica la doctora Isabel González, del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar.

vez al día para no aumentar la sequedad de la piel. En estos gestos cotidianos no podemos olvidarnos de la hidratación. Paola Gugliotta, fundadora de la firma Sepai, recomienda "aportar un extra de lípidos y evitar sustancias limpiadoras agresivas".

Busca estos nombres

Si hablamos de activos, Carmen Navarro, directora de los centros de belleza homónimos, nos recomienda incluir en el neceser cosméticos con edelweiss, manteca de karité y vitamina E, que blindan la piel contra los radicales libres; a ello también ayudan las frutas de temporada cargadas de vitamina C. Para restaurar la barrera cutánea, la AEDV aconseja recurrir a emolientes como la urea, que reducen la pérdida de agua al crear una película y, además, tienen un efecto calmante.

Buenas prácticas

Lo primero que debemos hacer es "huir de los cambios bruscos de temperatura, que aumentan la posibilidad de aparición de capilares dilatados", explica Nayra Merino, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Por la misma razón, hay que evitar las duchas con agua caliente o muy fría, y hacerlo solo una

CREMA ANTIRROJECES CON FPS 50+. DERUBA, 29,95 €.



Con poder antiinflamatorio
Esta crema de Deruba oculta las rojeces, las mitiga y las previene. Lo consigue gracias a sus pigmentos de color verde microencapsulados, al alpha-Bisabolol (extraído del aceite esencial de la manzanilla) y a sus filtros solares.

SÉRUM CALMANTE CONTRA LAS ROJECES. DIOR, 96,94 €.



CORRECTOR VERDE CON VITAMINAS A Y E. SENSILIS, 17 €.

Labios suaves y sin grietas

Su piel es más fina, transparente y carente de melanina, por lo que está más expuesta a los factores ambientales. Una vez a la semana hay que utilizar un exfoliante para eliminar las células muertas y favorecer su regeneración. Todos los días tendríamos que aplicar, tantas veces como sea necesario, un bálsamo de labios que evite la pérdida de humedad, los repare y los proteja. Consejo: no los humedezcas con saliva si no quieres aumentar su sequedad.

FOTO: GETTY



MASCARILLA LABIAL DE CAMELIA. ERBORIAN, 23,55 €.



BÁLSAMO REPARADOR. ELIZABETH ARDEN, 26 €.

Elizabeth Arden NEW YORK



Eight Hour[®] Cream Intensive Lip Repair Balm



EXFOLIANTE A BASE DE SEMILLAS DE ALBARICOQUE. FENTY BEAUTY, 13,95 €.

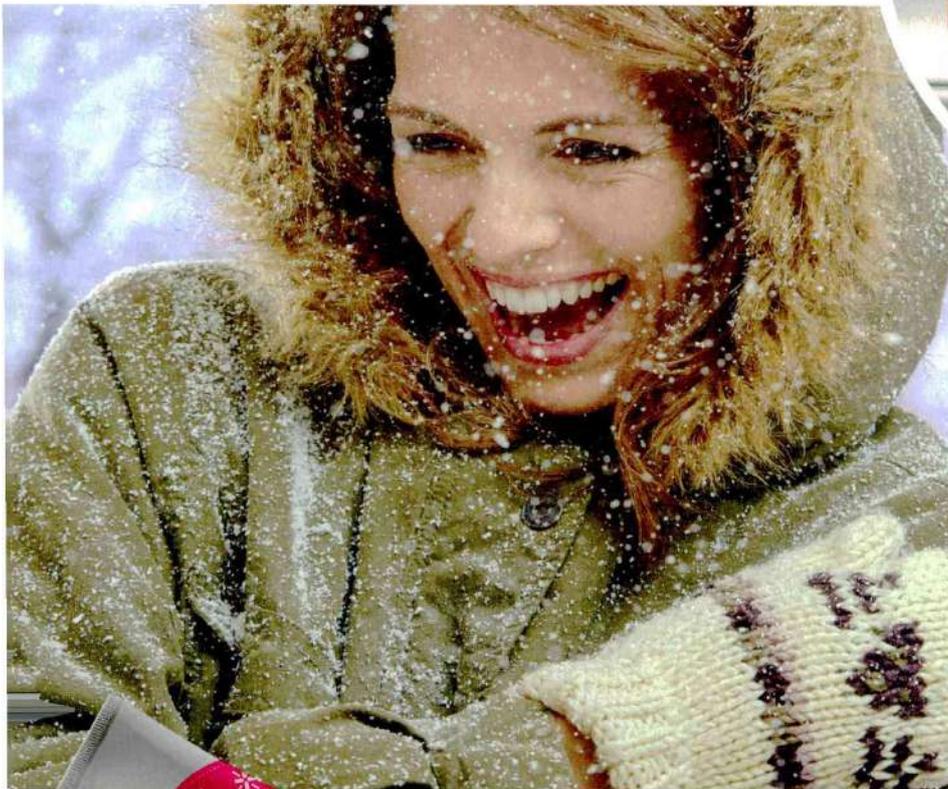
FENTY BEAUTY

contra el frío



Y en la nieve...

No te puedes olvidar del protector solar para el rostro y los labios, ya que la nieve es capaz de reflejar el 85 por ciento de la radiación, mucho más que al agua y la arena (un 5 y un 15 respectivamente). Además, hay que tener en cuenta que con el frío la circulación sanguínea empeora, porque los vasos sanguíneos se contraen para evitar la pérdida de calor. Por eso, nada mejor que un masaje con un aceite nutritivo tras la ducha.



ACEITE DE ÁRNICA PARA DESPUÉS DEL EJERCICIO. WELEDA, 15,90 €.



PROTECTOR PARA ROSTRO Y LABIOS. LADIVAL, 9,95 €.

CREMA FACIAL PARA CLIMAS EXTREMOS. BABOR, 55 €.



CREMA DE BAYAS DEL ÁRTICO. POLAAR, 16,95 €.



LIMPIADOR SUAVE PARA MANOS. EUCERIN, 8,45 €.



MASCARILLA DE ALOE VERA EN FORMA DE GANTES. SEPHORA, 3,95 €.

Para las manos

Como son una de las grandes afectadas por la bajada de temperaturas, deberíamos utilizar guantes cada vez que salgamos a la calle. No conviene lavarse las manos en exceso, hacerlo con agua muy caliente o usar geles desinfectantes, ya que resecan. "Los cosméticos tienen que ser nutritivos, hidratantes y regeneradores, de ingredientes como la manteca de karité y la urea", recomienda la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.