

1.085

25 DE ENERO DE 2020
MUJERHOY.COM

mujerhoy

Moda
**SEDA, PIEL,
CASHMERE**
*Los clásicos
más audaces*

**¡Peligro,
influencers!**
**Cuando
seguirlas es
un riesgo**

La nueva vida de
**MEGHAN
MARKLE**

**Por qué llorar como una ROYAL, si puede
enriquecerse como una CELEBRITY**

S

Si cuando bajan las temperaturas se desata el infierno en tu rostro, necesitas entender cómo te afecta el frío para aprender a hacerle frente. “Tu organismo obliga a las vasos sanguíneos de tu piel a contraerse para combatir la pérdida de calor. Y las células no reciben ni los nutrientes ni el oxígeno que necesitan”, explica Carmen Navarro, directora de los centros de belleza que llevan su nombre. “La falta de oxígeno provoca que la renovación de la piel sea más lenta y que se acumulen células muertas en la superficie. Se produce un engrosamiento que inicia un proceso de descamación y deja de estar suave al tacto”, añade. Pero no es el único problema. Con un menor aporte de sangre, la barrera de protección de la piel se debilita y deja que el agua de su interior se evapore. “Además, con el frío es como si las glándulas sebáceas hibernaran. Producimos menos sebo, que es el sellador natural de esta barrera, con lo que se produce una alteración del equilibrio hidrolipídico”, señala Navarro. El resultado es la tormenta perfecta: “Como la piel no puede retener la humedad, se produce una sequedad extrema”, explica. Lo que tú notas es una frente y una barbilla ásperas y rugosas, imposibles de rehidratar porque parece que la crema no penetra; unas mejillas encendidas ultrasecas, con unas rojeces irritantes que se ponen todavía peor cuando pasas de la calle a un interior con la calefacción a todo trapo. Evitarlo requiere



Plan contra el frío

¿Te toca lidiar con problemas de sequedad extrema, rojeces e irritaciones en cuanto bajan las temperaturas? No te rindas al invierno.

Por **LAURA REQUEJO**
Fotos **JONATHAN SEGADE**

Belleza

ESTABLECE TU ESTRATEGIA

Tanto si ya estás en modo sequedad absoluta, como si quieres evitar que suceda, estos son los nueve pasos que deberías incorporar a tu rutina *beauty*.

1 Limpia con suavidad. El objetivo es no perder ni más hidratación ni más lípidos. Y evitar que se activen la rojeces. Para lo primero necesitas limpiadores en textura bálsamo, porque disuelven la suciedad por la acción de sus emolientes mientras sellan la hidratación. Al contacto con el agua (templada, nunca caliente) se vuelven texturas lechosas que se aclaran sin frotar. Para las rojeces necesitas un producto específico que no fuerce la vascularización superficial. "Evita los productos con pH extremo, ni menor de 4 ni mayor de 8", señala Paula Gugliotta, co-fundadora y directora de Sepai.

2 Exfolia con sentido. "Con el frío, la capacidad de regeneración se vuelve más lenta y las células muertas se acumulan en la capa córnea", explica el dr. José Vicente Lajo Plaza. Si no las eliminas, "estás construyendo una barrera por la que no penetran los principios activos", apunta Navarro. Eliminarla pasa por una exfoliación eficiente pero nada agresiva. Apuesta por *peelings* progresivos con ácidos como el glicólico o el mandélico, pero en concentraciones mínimas.

3 Prepara con cuidado. Cuando la piel está muy deshidratada, sucede como con la tierra del desierto: que el agua resbala. La esencia es un cosmético de origen asiático que consigue humectar poco a poco la superficie para que luego penetre mejor todo lo que te apliques.

4 Activa con delicadeza. "La deshidratación que produce el frío deja la estructura de la epidermis muy vulnerable. Es el momento de invertir en un buen escudo cosmético", propone Pedro Catalá, farmacéutico, cosmetólogo y creador de Twelve

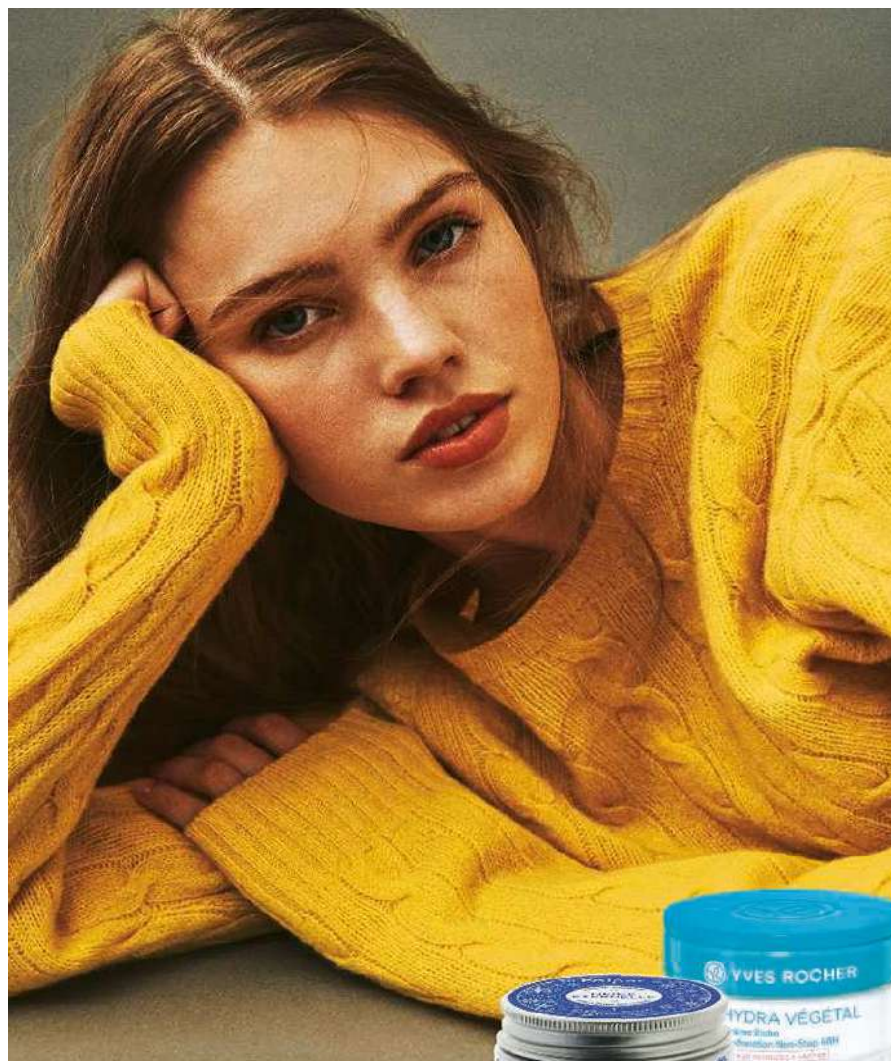


- Bálsamo Desmaquillante de **SkinLove** (19,90 €).
- Redness Control Espuma de Limpieza de **Cetaphil** (15,95 €).

- Glicolic Acid 7% Toning Solution de **The Ordinary** (8,70 €). En Douglas.
- Absolue Precious Cells Rose Drop Night Peeling Concentrate de **Lancôme** (146 €).

- Revitalizer Treatment Softener de **Shiseido** (50 €).
- Vinoperfect Esencia Iluminadora de **Caudalie** (19,80 €).

- Sérum Global-Repair Intensive de **Filorga** (89,90 €).
- The Essence Sérum Premium de + **Farma Dorsch** (90 €).
- Nuevo Advanced Génifique de **Lancôme** (83 €).



deshidratarse. La prueba es esa tirantez a pesar de los brillos. De hecho, si no mantienes el equilibrio, puede que se defienda generando aún más sebo, lo que puede acabar en un brote rebelde de acné. “Emplea cosméticos específicos que estabilicen las glándulas sebáceas sin que se pierdan las reservas de agua. Los fosfolípidos y el aceite de germen de trigo contribuyen a conseguirlo”, recomienda Navarro.

6 Relipida con aceites. Además de su aporte nutritivo y esa sensación de confort inmediato que procuran a las pieles muy secas, su capacidad oclusiva trabaja en las capas más profundas para evitar la pérdida de agua. Puedes aplicarlos en mojado, sobre el rostro humedecido nada más salir de la ducha (consiguen capturar esa hidratación y la sellan en tu piel). O puedes usarlos en seco: calienta bien tres gotas entre las palmas y luego presiona con ellas sobre el rostro.

“ si reequilibra el bioma y la flora bacteriana de tu piel, como Advanced Génifique de Lancôme, mejor aún. Con su textura semilíquida y su cargamento de activos impregna las capas más profundas y reactiva el funcionamiento de la piel. “Si añades una dosis de antioxidantes –apunta Navarro–, combatirás el efecto nocivo de los radicales libres, esos contaminantes que se mantienen en suspensión a causa del frío y el viento”.

5 Rehidrata sin complejos. Es el paso fundamental para recuperar el agua perdida. Hazlo con activos que, además, ayuden a que se mantenga en su sitio, como el ácido hialurónico. Y no te engañes:

5

- Crème Neige Éternelle de **Polaar** (39,95 €). En **Sephora**.
- Hydra Végétal Cème Riche Hydratation Non-Stop 48h de **Yves Rocher** (8,35 €).
- Gel para piel seca de **Bio-Oil** (12,95 €).
- Huile Précieuse à la Rose Noire de **Sisley** (176,50 €).

6

- Nutritive Repair Emulsion de **Twelve Beauty** (66 €).
- Global+ Recovery de **Sepai** (159 €).
- Blue Therapy Amber Algae Revitalize de noche (96 €) y Blue Therapy Amber Algae Revitalize de día (90 €). Ambos de **Biotherm**.

8

Belleza

7 Nutre en profundidad. Los activos emolientes son la clave para que el frío tarde más en afectar a la piel. Son la forma de mantenerla abrigada y que note menos los cambios de temperatura. "Pero es importante que los lípidos que hagan de barrera sean sustancias biodisponibles", apunta Paula Giugliotta, de Sepai.

8 Regenera con cabeza. El proceso de renovación se ralentiza. Dale un empujoncito con cremas que trabajen la revitalización celular, como la nueva línea Amber Algae Blue Therapy de Biotherm. Pedro Catalá recomienda, además, "aplicar una capa más gruesa de crema de noche un día a la semana".

9 Calma la inflamación. El frío y todo lo que provoca hacen que la piel esté siempre al borde de la irritación. Busca activos reparadores biotecnológicos, como el complejo C+Restore de Avène, para controlarla. ●



● Cicalfate+ Crema Reparadora Protectora de Avène (11,15 €). ● Capture Youth Redness Soother Sérum de Dior (97 €).

TRATAMIENTO DE REFUERZO

HYDRADERMIE LIFT. Con efecto regenerador inmediato, este método es perfecto para pieles que reaccionan con incomodidad ante el frío porque actúa desde los tejidos más internos hasta llegar al exterior. Gracias a la microelectricidad producida por su corriente galvánica, se acelera la penetración y absorción de los principios activos aplicados en la piel. Y se consigue una oxigenación celular en profundidad, con lo que se hidrata, se nutre y se devuelve la vitalidad y la luminosidad a la piel. Y, sobre todo, se refuerza su barrera de protección natural y se recupera la musculatura. Desde 130 € por sesión, en Centros de Belleza Carmen Navarro. (www.carmennavarro.com)

¡CUIDADO EN LA NIEVE!

● Al subir a la montaña, añades al frío dos problemas más: el viento, que con cada ráfaga evapora agua y arrastra lípidos del interior de tu piel; y la altitud, que añade potencia a los rayos UV. Hasta un 6% más de incidencia por cada 1.000 metros de altitud, que resultan más dañinos porque, además "la nieve refleja el 90%", apunta Paula Giugliotta, de Sepai. Por eso las quemaduras solares en la estación de esquí son más agresivas que en la playa. La fotoprotección con un SPF alto es esencial. Y los bálsamos de efecto barrera que reducen la fricción del viento sobre la piel, también.

● Antes de ir a esquiar, refuerza la barrera epidérmica con un tratamiento específico. Como el que propone el doctor Lajo Plaza (tel.: 91 360 08 53), que combina mesoterapia (inyecciones de vitaminas, antioxidantes, aminoácidos, agentes redensificantes y ácido hialurónico) y terapia de bioestimulación con factores de crecimiento obtenidos de tu propio plasma. Su objetivo es hacer la piel más resistente a los cambios de temperatura y reducir la contracción vascular que produce el frío. Entre 150 € y 350 € por sesión.



Fotograma de Charada, con Audrey Hepburn.

1. Black Bee Honey Balm de Guerlain (57,90 €).
2. Bálsamo multiusos Le Petit Remède de L'Occitane (12 €).
3. Great Eight Hidratante Perfeccionadora SPF35 de Elizabeth Arden (40 €).
4. Ictyane Nutri Crema Rica UV SPF30 de Ducray (20 €).