

GLAMOUR[®]

LUGAR

UN



SOL

con
Elizabeth
Olsen

EN

EL

Nº 220 • 3,95 €
Junio - Julio 2021

www.glamour.es

bellezas • tratamiento

Juego de equilibrio

Reforzar la barrera cutánea para una piel sana y bonita.

TEXTO: LEYRE MORENO.
 REALIZACIÓN: GONZALO MUIÑO.
 FOTO: SILVIA TORTAJADA

Hace tiempo que parece que habitas una piel que no es la tuya. Brotes de acné, rojeces, irritación, eccemas... Quizá creas que, como una de cada tres personas refiere, tienes la piel sensible, pero puede que lo que te ocurra es que tu tez esté desequilibrada. "Con frecuencia, piel sensible y desequilibrada van unidas, pero no necesariamente", explica la dra. Nuria Martí, dermatóloga del Instituto Dermatológico, Hospital Vithas 9 de Octubre en Valencia, y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). "Nuestra piel tiene un pH ácido, ya que actúa como una barrera cutánea que nos protege, y cuando está desequilibrado por factores externos, productos químicos o por los radicales libres... alteramos esa barrera que protege también la capa hidrolipídica que mantiene la humedad e hidratación de la piel. Esta es la base de una piel desequilibrada", explica la dra. Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza. Las consultas en dermatología general relacionadas con estas alteraciones cutáneas han aumentado entre un 30% y 50%. "Factores externos como la polución, la exposición al sol, la humedad, los hábitos higiénicos y cosméticos de la piel, el uso de mascarillas, y factores internos como el estrés o el estilo de vida sedentario pueden desencadenar este desequilibrio", según la dra. Martí. ¿Y cómo tratarlo? "Con limpiadores que contengan tensioactivos suaves, cosméticos emolientes que mejoren la hidratación de la capa córnea y relipidizantes encaminados a devolver la estructura de la barrera cutánea", añaden las dras. María Marcos y Cristina García Millán, dermatólogas del Grupo Pedro Jaén. Por el contrario, las expertas desaconsejan el uso de siliconas, parabenos, ftalatos, perfumes, alcohol... que pueden irritar y alterar el pH de la piel. La buena noticia es que este desequilibrio es reversible y, con las pautas adecuadas del especialista, puede solucionarse en aproximadamente un mes. **G**



Balance Repairing Night Cream de la línea Rosage, de Anne Möller (c.p.v.).

The Moisturizing Soft Cream de La Mer (305 €).

Gel Anti-rougeurs Calm-Essentiel, de Clarins (54,50 €).

Aceite de día Essential Oils, de Apivita (38 €).

Serum Olay Collagen Peptide 24, de Olay (34,99 €).

Edición limitada 170 aniversario Calendula Herbal Extract Toner, de Kiehl's (38,50 €).