

GLAMOUR

3,50 € NO
ES

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 ANARJAS
y HUNTER SCHAFER

Descubrimos a la DISEÑADORA
CECILIE BAHNSEN
y los mejores ACCESORIOS





PIZZA

ПОМОГИ МНЕ

Deshidratación

El cuerpo responde al frío contrayendo la circulación periférica para no perder calor. Carmen Nisarno explica que "las células reciben menos oxígeno y nutrientes. La piel se reseca, se vuelve tirante, entrojece 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. Ese ciclo lo rompemos con cosméticos hidratantes, pero con propiedades sebo reguladoras." 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

antes que no te da la vida para hacerlo todo. Y cuanto más te crece el estrés, peor se te pone la piel. Paz Tomalba, directora de The Beauty Concept, recuerda que "el estrés altera la barrera protectora de la piel. Esta se vuelve frágil, deshidratada y susceptible a infecciones. Se le aceleran arrugas y la flacidez como si pronto te caerías muchos años encima." Desde la AEDV, doctor Leopoldo Borrero propone como solución "localizar qué genera ese estrés y tratarlo con mindfulness, yoga, deporte u otra terapia". Ojo con malcomer en épocas de voragine. Patricia Anca, directora técnica del Centro Origen, 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-proteína. 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 antioxidante. Y mantiene 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 tinte de un tono amarillizo 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 Elisa Roa traza un retrato robot del acné en la treintena: afecta sobre todo a la zona U (pómulo, 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 Roacutan) 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. ➔