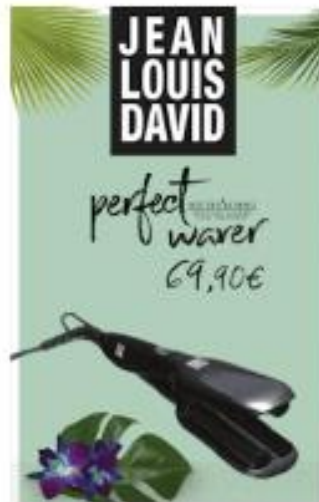


Trucos de belleza para que las navidades (y las resacas) no dejen huella en tu piel

MARTÍN SOTILLO | 31 DE DICIEMBRE DE 2019 | 12:27



Levantarse con buena cara tras el festín de Nochevieja... ¿es posible? Foto: IMAXTREE.



'E quando arrivo a casa...'

Eso decía el protagonista de aquel clásico anuncio de Nescafé Capuccino, refiriéndose a la taza de café reconfortante que se tomaba cuando volvía a casa después de un largo y arduo día. En el caso que nos atañe, la taza de café debería ser sustituida, por lo pronto, por una limpieza y desmaquillado concienzudos. Estrella Pujol, directora del centro de belleza Oxigen en Barcelona recomienda usar un **bálsamo limpiador**, muy efectivo y respetuoso con la piel sobre todo en las ocasiones en las que esta se ha cargado bien de maquillaje. "Retira hasta el maquillaje 'waterproof' y es muy suave con el cutis", reitera. "Hay que ser, además, especialmente cuidadosa al desmaquillar los ojos: usar un limpiador específico que retire la máscara de pestañas sin dañarlas. No desmaquillarlas puede producir su caída y que su grosor y largura disminuyan y se vuelvan débiles", explica.

En cuanto a la rutina, mínima imprescindible debido al agotamiento y las horas de llegar a casa, pero efectiva, Pujol señala que lo más recomendable sería añadir, antes de la crema, un **sérum hidratante, regenerador o antioxidante**. Los sérums son de rápida absorción, un gesto rápido que la piel agradecerá. Tras este, una **crema regeneradora de noche**, para que la piel 'duerma' a gusto, sin sensación de tirantez ni incomodidades. Si estamos animadas, y tenemos hasta fuerzas para añadir a estos dos pasos un tercero, el del contorno de ojos, **conviene recordar cómo aplicarlo** para que no aumente las posibles ojeras del día después: tiene que posarse más allá de la zona donde nacen las bolsas, en el hueso que está justo debajo, a toques desde la mitad de la altura del ojo hacia afuera. Así evitaremos que la zona quede ocluida y no drene como es debido.

El día después

¿Te has levantado con la cara hinchada? ¿No puedes con tus ojeras? ¿La piel está tirante y no te aguantas ni tú misma? Estrella Pujol comenta: "La ingesta de alcohol provoca congestión del tejido cutáneo, dado que provoca la extravasación desde los capilares al espacio intercelular. Si por la mañana tienes el rostro hinchado, **realiza un mínimasaje drenante** haciendo presiones suaves, rítmicas y de bombeo que vayan desde el lagrimal hacia las sienes, desde el principio de la ceja hacia su cola; desde los laterales de la nariz hacia las cejas y por toda la línea de la mandíbula, comenzando en la barbilla con gestos hacia fuera". Si dedicas un tiempo a este proceso, tu piel (y tu ánimo) estarán algo mejor después.

Llegados a la rutina cosmética, dos trucos extra nos aporta la experta: "Como la noche habrá sido corta, al levantarte aplica una **mascarilla hidratante** en el rostro y unos **parches descongestionantes en los ojos**, lo que reducirá bolsas y ojeras". Y, mientras hacen efecto, ¿por que no tomar un desayuno muy rico en vitaminas y agua, que ayuda a combatir la deshidratación provocada por el alcohol. "Un zumo de naranja más una **ensalada de frutas y algunos frutos secos** es una gran alternativa", recomienda Estrella Pujol.

Ver publicación online: <https://bit.ly/2LOyztz0>