

mujerhoy

ESPECIAL NINOS

- * *Qué esperan del futuro*
- * *Cómo enseñarles a defenderse*
- * *Moda para jugar*

NUTRICIÓN

*Comida rápida,
los riesgos están en el plato*

CÉLINE DION

Y ADEMÁS

Hablamos con
Elvira Mínguez,
María León en
Costa Rica...

*El renacer de
una diva,
(re)convertida
en icono de
estilo*

Seguro que alguna amiga te ha recomendado apasionadamente alguna vez un cosmético del que está enamorada. Y como lo hacía con tanto entusiasmo, te has atrevido a probarlo. Pero contigo no ha tenido ese efecto maravilloso. Antes de empezar a criticar, entiende que en cuestión de pieles hay muchos factores que hay que tener en cuenta. Y que a ti no te funcione esa crema en concreto no significa necesariamente que tu amiga se equivoque. Lo más seguro es que, simplemente, no sea la adecuada para tus necesidades. Te damos las claves para que aciertes siempre en tus elecciones.

CONÓCETE MEJOR

No vale esconder la cabeza. A estas alturas de tu vida, tienes que saber si tu rostro se deshidrata con facilidad, si le salen rojeces en las mejillas, si se enciende como una bombilla con los brillos en la zona T a media mañana o si te salen granitos en la barbilla mientras que la frente se te descama de sequedad.

* Con toda esa información puedes ir a un dermatólogo si tus preocupaciones son verdaderos problemas, como rosácea, acné o eczema, que requieren tratamientos con altas concentraciones de activos que solo te puede prescribir un facultativo.

* O puedes acudir a tu centro de belleza a que te hagan un diagnóstico de tus necesidades. En Gema Cabañero, por ejemplo, tienen un sistema denominado Inner Wellness, que determina el nivel de envejecimiento interior de la piel (Tel.: 91 309 25 23).



Cómo elegir la **CREMA** perfecta

Saber lo que necesitas es la clave para conseguir los resultados esperados. Te damos las reglas básicas para que aciertes siempre. Por C. Uranga

NO TODAS LAS PIELES SON IGUALES

Tienes que saber de qué tipo es la tuya, porque comprar a lo loco no va a ninguna parte. Debes conocer cómo se adapta tu piel a los cambios de temperatura o cómo distribuye sus lípidos para entender cómo va a reaccionar a los activos que le apliques. Descubre tu tipo:

- * **Seca.** La notas tirante cuando te levantas y, aunque la hidratas, vuelve a la tirantez al final del día. Tiene poros muy pequeños.
- * **Normal.** Ni seca ni grasa. Quizá te levantas con brillos, pero en cuanto te lavas, recupera su lozanía.
- * **Mixta.** Es grasa en la zona T (frente, nariz y el área más cerca a esta de la mejillas), pero seca en la barbilla y el resto de la cara.
- * **Grasa.** Tu rostro brilla por el exceso de lípidos y tiendes a los granos y espinillas. El maquillaje apenas aguanta unas horas. Tus poros son grandes y visibles.
- * **Sensible.** Todo el mundo se sube a este carro, pero las pieles reactivas se enrojecen por cualquier cosa. Haz la prueba y arrastra un dedo por las mejillas: si la piel se irrita ligeramente, bienvenida al club.

ESCOGE TEXTURA SEGÚN TU PIEL

La consistencia de la crema establece el nivel de absorción. Y la tipología sirve para hacerte un idea de qué es mejor en cada caso.

- * Una crema ligera, fluida o en gel lleva menos activos selladores y penetra más fácil. Perfecta para pieles grasas: sus propios lípidos van a ayudar a que los activos se queden en la piel.
- * Cuando es espesa tarda más en absorberse, pero mantiene el nivel óptimo de hidratación. Para piel seca.
- * A las pieles normales les van mejor texturas intermedias, ni muy ricas ni demasiado fluidas. Y las pieles mixtas a veces requieren dos tipos de texturas en diferentes zonas.



• Agua Micelar Desmaquillante cara y ojos de **Germinal** (20,35 €).
• Advanced Night Micro Cleansing Balm de **Estée Lauder** (44 €).

• Hydragenist Gel-Crema Hidratante Oxigenante Rellenadora de **Lierac** (39,50 €).
• Redermic SPF30 de **La Roche-Posay** (36,32 €).



• Cellular Perfect Skin Serum Esencia Nocturna de **Nivea** (14,99 €).
• B21 Extraordinaire de **Orlane** (186 €).

• La Solution 10 Crème Peau Sensible de **Chanel** (76 €).
• Mascarilla Tolérance Extrême de Eau Thermal **Avène** (18,90 €).



• Top Secrets Exfoliante de Acción Biológica de **Yves Saint Laurent** (51 €).

• Prevage City Smart SPF50 de **Elizabeth Arden** (65 €).



LOS ESENCIALES

Hay unos mínimos que toda mujer debe tener bien cubiertos:

1 La limpieza. No te la saltes jamás.

Si tu piel es seca o sensible, pásate a los limpiadores en bálsamo que contienen activos calmantes. O prueba las aguas micelares. Con ellas no es necesario frotar, atraen la suciedad como diminutos imanes.

2 Una crema antiedad que se ajuste

a tu cumpleaños. Aunque los 50 son los nuevos 30, eso no quita para que la piel de una mujer de 52 años tenga unas necesidades muy claras que no tiene la de 35. Los 20 son la edad ideal para la prevención; a los 30 hay que empezar a suplir carencias; a los 40 debes luchar contra las arrugas y la flacidez; y a los 50, afrontar los inconvenientes de la menopausia.

3 Un sérum adecuado. Es el

producto con mayor concentración de activos y que más profundo penetra en la piel.

4 Un básico que no agreda tu piel. Si

tu piel es sensible, necesitas un tratamiento con el mínimo de activos. Cuantos más contenga, más posibilidades de reacción.

Y LOS EXTRAS

Dos elementos que no pueden faltar:

5 Un exfoliante que se adapte a ti. Si

tu piel se sensibiliza con el peeling físico, pásate a uno enzimático.

6 Un fotoprotector en el que

confíes. Para usarlo todo el año. ●

#PREGUNTAS SIN RESPUESTA

► ¿Has encontrado ya tu crema ideal? Cuéntanoslo en mujerhoy.com.