

ELLE

NOVIEMBRE 2023 N° 446
1,90 € (SPAIN)
CANARIAS 2,05 €

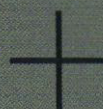
DEVA CASSEL
en portada

EL NUEVO CHIC

MODA
24/7
SASTRES
OVERSIZE
ABRIGOS
MINIMAL
MOCASINES
MASCULINOS

EXTRA
BEAUTY
BIENESTAR 360°
Y COSMÉTICA
PARA SER FELIZ

ESPECIAL
WORKING
LOS FUTUROS
CÓDIGOS
DEL TRABAJO



Anne Hathaway
Margaret Qualley
Miguel Ángel Silvestre
Charlize Theron



VENTA CONSULTA CON HARPER'S BAZAAR +
SERUM VALOIER

Extra Beauty



1. ISDIN FOTOLITRA 'Age Repair' (29,55 €), fotoprotector. 2. LA ROCHE-POSAY 'Effaclar Gel Moussant' (16,90 €), gel purificante microexfoliante. 3. LPG 'Crema Alisadora Voluminizadora' (93,90 €), con polifenoles, péptidos antiedad y ácido hialurónico. 4. CANTABRIA LABS 'Endocare Hyaluboostr Age Barrier' (62,11 €), sérum antiedad. 5. BIODERMA 'Gel Moussant Sensibio' (14,95 €), gel micelar limpiador. 6. L'ORÉAL 'Revitalift Clinical 12% Vitamina C + E + Salicílico' (21,90 €), sérum con vitamina C pura y estable a alta concentración. 7. SHISEIDO 'Bio-performance Skin Filler Serum' (291 €). Un dúo de sérums, día y noche, con efecto relleno de ácido hialurónico.

NO SE TRATA DE HACER AYUNO COSMÉTICO

Ahora bien, esta *indigestión facial* no la producen por igual todos los cosméticos. Los mayores *villanos* serían las cremas, por ser más oclusivas, tener textura más densa y base grasa. «Las limpiadoras, esencias o tónicos producen menos alteraciones, porque son líquidos, pero las fórmulas en crema aportan más grasa y sustancias emolientes y alteran más», aclara la Dra. Eguren. ¿Cuál sería la solución? Todo parece indicar que ha llegado el momento de pasarnos al *skinimalismo* o minimalismo cosmético, es decir, minimizar nuestra rutina. Hay quien incluso habla de hacer un *ayuno cosmético*, pero los dermatólogos lo rechazan de pleno. «Muchos de los reclamos para hacer un *ayuno* alegan que la piel se acostumbra a los cosméticos y hay que cambiarlos para que esta responda mejor. Esto no es cierto. Aunque uses la misma crema toda la vida, esta no va a perder su función», advierte la dermatóloga Ana Molina (@dr.anamolina). Y es que, no se trata de que te tires un periodo de tiempo sin utilizar ni un solo cosmético, sino de «establecer una rutina más sencilla y apropiada al estado actual de tu piel», aclara la doctora Maroñas. Conclusión: ni indigestión ni ayunos. Pero sí es necesario que te pases a un régimen adecuado a tus necesidades y lo más simple posible. Además, un hábito cosmético sencillo siempre resulta más fácil de cumplir.

RUTINA EN CUATRO PASOS

Por materializarlo, deberías reducir tu programa a cuatro pasos: limpieza, hidratación con antioxidantes, fotoprotección y transformación, que es lo que recomiendan los dermatólogos. Vamos por partes. La limpieza hay que realizarla mañana y noche. «Por la mañana, hay que hacer una limpieza más suave, y por la noche una doble (primero con un limpiador al aceite y luego con uno al agua) para retirar todos los restos de sudor, contaminación y maquillaje», detalla la doctora Molina. Después, una buena hidratación con antioxidantes. «Hay que usar una crema hidratante que contenga principios activos antioxidantes

que hayan demostrado eficacia frente al fotoenvejecimiento, como la vitamina C o el ácido ferúlico. Y que también incluya algún agente hidratante, como el ácido hialurónico», continúa la Dra. Molina. La rutina matutina debe finalizar siempre con un fotoprotector de amplio espectro «que nos proteja de los rayos UVA, UVB, infrarrojos y luz visible», aconseja esta dermatóloga. Un truco: busca protectores solares que incorporen cócteles estables de antioxidantes y ácido hialurónico en la misma fórmula. ¿Qué utilizar por la noche? Además de limpiar el cutis con una doble limpieza, hay incorporar activos que transformen nuestra piel mientras dormimos. «Son los entrenadores personales de nuestro cutis, deben ser capaces de eliminar pequeñas manchas, mejorar las arrugas y la textura, y favorecer la síntesis de colágeno, responsable de nuestra firmeza. De los que más evidencia científica hay por goleada es de los retinoides, con el retinol a la cabeza, y todos los hidroxiácidos, dentro de los cuales los más famosos son los alfa-hidroxiácidos, como el ácido glicólico o el ácido láctico, y los beta-hidroxiácidos, como el ácido salicílico, que es el que recomendamos en pieles grasas o con tendencia acnéica, porque es el único capaz de penetrar y limpiar el poro en profundidad», explica Molina.

UN PASITO EXTRA EN INVIERNO

Si las necesidades de tu piel no cambian, los expertos coinciden en recomendar que mantengas esta pauta cosmética a lo largo de todo el año. Ahora bien, el invierno te va a dar un pelín más de gasto y trabajo. Sólo un paso más: «El frío es el factor externo más secante e irritante. En esta estación es necesario añadir un producto más por la mañana, que sea calmante, o una crema con función barrera, que contenga ceramidas, niacinamida, reparadores del ADN o matrixil», aconseja Cristina Eguren. En cualquier caso, siempre es recomendable que te dejes asesorar por un experto: dermatólogo, farmacéutico o médico estético. Eso sí, «si ya hay manchas, acné, rosácea o dermatitis, el consejo debería ser siempre dermatológico», concluye Eguren. ■