

Profesión

Eulàlia Mateu
Farmacéutica

Prepararse para las fiestas: cuidados de 360°

Las pieles secas
encontrarán confort
en un agua micelar
o un desmaquillador
dos en uno»

Se acercan las fiestas navideñas, y en estas fechas acostumbra a surgir una inquietud *beauty* en nuestras clientas: ¿cómo presentar nuestra mejor imagen en todos los eventos que se avecinan?

El objetivo es ayudarlas con cuidados cosméticos que les permitan sentirse bien en su piel y presentar a los demás la mejor versión de sí mismas.

Para establecer una adecuada rutina que les ayude a realizar una efectiva puesta a punto en clave belleza, necesitamos conocer previamente cuál es su tipo de piel y tener en cuenta su situación vital (edad, estado hormonal, circunstancias especiales, estilo de vida...). Sólo así podremos personalizar esa rutina convenientemente.



Rostro

En primer lugar, aconsejaremos diariamente (mañana y noche) una correcta higiene de la piel con productos eficaces y no agresivos, con el doble objetivo de eliminar todas las impurezas que obstruyen los poros (lípidos, contaminación, pigmentos de los maquillajes...) y mantener en buen estado el film hidrolipídico protector.

Así, si la piel es mixta o grasa puede optarse por un pan limpiador, gel o espuma limpiadores o agua micelar. Esta última permite limpiar eficazmente tanto el rostro como los ojos.

Las pieles secas encontrarán confort en un agua micelar o un desmaquillador dos en uno, producto de consistencia gel que actúa limpiando y tonificando la piel en una sola aplicación. Si se dispone de más tiempo y se es muy perfeccionista con la limpieza, es ideal emplear el clásico dúo de leche limpiadora seguida de un tónico.

Las toallitas desmaquillantes utilizadas de manera continua pueden reseca mucho la piel y no perfeccionan tanto la limpieza como los productos anteriores. Por eso es mejor reservarlas para momentos puntuales (viajes, fines de semana, etc.).

El segundo paso es exfoliar la piel para librarla del exceso de células muertas, ya que le dan un aspecto apagado y una textura rugosa al tacto.

Al exfoliarla, la piel se oxigena y se estimula la renovación celular natural y la captación de agua externa, y con ello se vuelve más receptiva a todos los cuidados que se apliquen a continuación. En un rostro con piel normal o grasa, es aconsejable llevar a cabo la exfoliación dos veces a la semana; en una piel mixta, grasa en la zona T (frente, nariz y mentón) y normal en los pómulos, debe hacerse una vez a la semana, y en las pieles secas es suficiente una vez cada 15 días.

Extenderemos la exfoliación también a cuello y escote.

En la farmacia encontramos principalmente dos tipos de exfoliantes:

- Mecánicos: con gránulos de polietileno que eliminan las células muertas por fricción sobre la piel.
- Químicos: con alfa-hidroxiácidos (AHA) que actúan disgregando el cemento intercelular que une a los queratinocitos epidérmicos.

Los exfoliantes químicos son más efectivos que los mecánicos, pero en pieles muy sensibles pueden llegar a ser irritantes en ocasiones.

El tercer paso consiste en aplicar una mascarilla (una de las tendencias al alza en el cuidado de la piel en 2017) como mínimo con una periodicidad semanal. El tipo de mas-

carilla a elegir irá en consonancia con el principal objetivo que se quiera conseguir en función del tipo de piel: acción purificante, hidratante, revitalizante, antiedad...

El cuarto paso se basa en la aplicación de ampollas o «sérum». Ambos son cosméticos muy concentrados en activos que penetran en profundidad en la piel, con el objetivo de potenciar el efecto de la crema habitual que se aplique a continuación, aunque en determinados casos pueden emplearse solos.

Sus principales características son:

- Elevada concentración en principios activos.
- Absorción inmediata.
- Acción rápida.
- Penetración en las capas más profundas de la epidermis.
- Textura fluida que facilita su aplicación.

Sus beneficios son numerosos y variados, en función del tipo de ampolla o sérum que escojamos. En esta época del año, son de especial interés los sérum con acción iluminadora, que eliminan las marcas de fatiga y el tono apagado de la tez gracias a la presencia de pigmentos micronizados que reflejan la luz, uniformizando el tono de la piel y contribuyendo a borrar ópticamente las arruguitas. También son muy adecuadas las ampollas *flash*, que proporcionan un efecto *lifting* inmediato y son, por tanto, ideales para aplicar antes de una celebración o evento.

Como quinto paso, es ideal emplear un producto específico para el contorno de los ojos, ya que la piel de esta zona es mucho más fina y, por consiguiente, más sensible que la de otras zonas del rostro.

El sexto paso consiste en utilizar una crema hidratante adecuada al tipo de piel. Dada la estación del año, en el caso de las pieles secas y pieles sensibles es conveniente que contengan también activos nutritivos.

Y por último el maquillaje, que en época de fiestas puede ser más atrevido que en otras ocasiones, aunque debemos respetar siempre las pautas básicas: «*sticks* correctores» para enmascarar signos de cansancio como ojeras y bolsas, rojeces o granitos de la piel; «base de maquillaje» compacta o fluida en función del tipo de piel y de la necesidad de mayor o menor cobertura de imperfecciones cutáneas, y «povos translúcidos» o «iluminadores» para fijar el maquillaje y matificar la tez.

Finalmente, se llevará a cabo la corrección del trazado de las cejas con lápices específicos y la aplicación de sombras de ojos, máscara de pestañas, lápiz de labios (aplicando previamente un bálsamo labial hidratante y protector) y colorete. Es aquí, en el acabado final del maquillaje, donde se puede ser más creativa, buscando un resultado final más audaz para las noches de fiesta.

Manos

Las manos hablan mucho de nosotros, de nuestra edad, nuestro trabajo, de los deportes que practicamos, de la im-



“**Debe recomendarse la exfoliación para librar a la piel del exceso de células muertas, ya que le dan un aspecto apagado y una textura rugosa al tacto»**

portancia que les damos... Son además un punto importante de contacto con los demás, por lo que es esencial mantenerlas en perfecto estado con unos cuidados básicos: limpieza suave e hidratación diaria.

Es conveniente realizar el lavado de las manos con agua tibia en lugar de agua caliente, porque de este modo se elimina menos capa lipídica protectora. Deben emplearse preferiblemente *syndets* o geles sin alcohol, para evitar la deshidratación, y secarlas con una toalla (preferiblemente de algodón), ya que nunca deben dejarse secar al aire.

Acto seguido, procederemos a su hidratación con una crema específica para manos, de textura rica y con un alto contenido en lípidos, como aceite de jojoba o manteca de Argán, uva o aguacate, para restaurar la barrera lipídica protectora. La crema debe incluir también activos hidratantes, como glicerina, urea, ácido hialurónico, etc. Es conveniente hidratar las manos cada vez que se lavan, y aplicar la crema no sólo en el dorso, sino también en uñas y cutículas, realizando un suave masaje.

Para las manos que tengan manchas pigmentarias, es importante emplear cremas con activos despigmentantes (como ácido kójico, ácido azelaico o ácido glicólico) para disminuir su intensidad. Si la piel de las manos está levemente agrietada, es conveniente que la crema contenga activos cicatrizantes, como aloe vera, centella asiática o su-

calfato. En este caso, es necesario untarlas bien de crema y ponerse unos guantes de algodón, manteniéndolos al menos durante dos horas (o, si es posible, toda la noche) para que la crema penetre mejor.

Uñas

Las uñas son una parte muy visible de nuestra anatomía y, si bien es imprescindible llevarlas bien cuidadas durante todo el año, es en las fiestas y eventos cuando cobran una especial importancia.

Es conveniente cuidar tanto la lámina ungueal (formada mayoritariamente por queratina) como la cutícula. Para esta última es aconsejable utilizar aceites nutritivos como el aceite de almendras o jojoba, y para la lámina ungueal endurecedores que aumenten su resistencia a la fractura y eviten la aparición de grietas o laminado. Estos productos suelen contener queratina hidrolizada y humectantes como glicerina o propilenglicol.

En esmaltes de uñas, la última tendencia en aras de la seguridad y tolerancia de estos cosméticos son los productos «free»: sin tolueno, sin dibutilftalato, sin formaldehído, etc.

Cabello

Si se desea conseguir un plus de volumen para los peinados de fiesta, las marcas capilares de farmacia presentan gamas en las que, además de champús y acondicionadores formulados específicamente para tal fin, proponen sérum, espumas y espráis para completar sus rituales voluminizadores.

Si se opta por una coloración capilar o por reflejos, encontramos gamas con principios activos para proteger y sublimar la belleza de los cabellos coloreados.

Además, en esta época del año es importante proporcionar reparación y nutrición a los cabellos mediante el empleo de mascarillas con queratina vegetal. Es recomendable aplicarlas como mínimo una vez por semana, y dejarlas actuar de 3 a 5 minutos antes de aclarar.

Finalmente, los espráis *gloss*, que aportan un brillo extra al cabello, son el acabado ideal para realzar los peinados.

Cuerpo

Al igual que en el caso del rostro, el cuello y el escote, es conveniente realizar una exfoliación corporal completa que incluya piernas y brazos, ya que estos últimos acostumbran a lucirse al descubierto en estas fechas.

Debe insistirse en las zonas donde hay más acumulación de queratina: codos, rodillas y talones.

Seguidamente, es recomendable hidratar la piel en profundidad, valorando las diferentes texturas (crema, bálsamo, aceite...) en función de las necesidades de cada tipo de piel.

Estos cuidados globales de 360° nos permitirán ofrecer un consejo personalizado a nuestras clientas para que estén radiantes en estas fechas tan especiales. ●