



BELLEZA CUIDADOS

# Secretos que restan años

La piel no requiere los mismos cuidados a los 20 años que a los 50. Si éste es tu caso, descubre cómo puedes estar cada día mejor.

Por MAMEN RUIZ PUERTAS Fotos: P. MORAIZ



**N**o aparentas la edad que tienes... o al menos lo intentas con mucho éxito. Y es que ni el estado de tu piel ni tu vitalidad se corresponden con la edad que te corresponde por tu fecha de nacimiento. Te sabes cuidar, ya has aprendido lo que te favorece y lo que no, y te dejas ayudar por los mejores cosméticos. Pero si no quieres que el tiempo te pille con el paso cruzado, debes estar al tanto de los últimos avances. Te mostramos las cremas que mejor se adaptan a tus necesidades y el maquillaje que más te rejuvenece.

## TEZ *uniforme*

**Conforme cumplimos años**, la piel se torna más seca y se muestra mate y opaca. Así que es muy importante elegir fondos de maquillaje nutritivos que aporten **frescura**. Usa un tono parecido al de tu piel o, en todo caso, más claro (hasta dos tonos). Respecto a las texturas, elige fondos fluidos o **cremosos** y échalos sobre una piel previamente hidratada. Y es casi obligada la aplicación de un corrector antes o después de ponerte la base, y de un **iluminador** en la parte superior del pómulos, la zona central de la nariz o en las aletas, en el labio superior y en los ojos, justo en el lagrimal y bajo el arco de las cejas. Respecto al **colorete**, basta con aplicar un pequeño toque, de un tono rosa o coral, para ruborizar de forma muy natural tus mejillas.



1. ILUMINADOR TOUCHE ÉCLAT DE YSL (33,50 €).
2. PARURE GOLD FOND DE TEINT FLUIDE DE GUERLAIN (68 €).
3. CREMA SENSAI CELLULAR PERFORMANCE, CREAM FOUNDATION DE KANEBO (79 €).

## LABIOS *tentadores*

**Son unos grandes** delatores de la edad porque además de perder grosor se desdibujan. Así que es imprescindible redefinir sus **contornos** con la ayuda de un delineador, cuyo tono ha de fundirse perfectamente con el de la barra de labios para que el resultado sea natural. Si los tienes muy finos, amplía la línea un poco por fuera de los bordes y remarca el arco de Cupido. Respecto a las **texturas** de las barras, apuesta por las semicremosas, tirando a mates. Los tonos naturales tan de moda, te dan volumen y **rejuvenecen**. Y al finalizar, añade un toque de brillo en el centro del labio.

1. GOLDEN GLOSS DE YVES SAINT LAURENT (24,50 €).
2. BARRA DE LABIOS EN TONO NUDE, DE ARMANI COSMETICS (29,50 €).





BELLEZA CUIDADOS



## Olvídate de la GRAVEDAD

La pérdida de firmeza se nota a partir de la menopausia por culpa del descenso de los **estrógenos** y es que la piel, como los huesos, es un tejido hormono-dependiente. El resultado: "La epidermis se aplana, la dermis se afina por la pérdida de colágeno y se reduce su capacidad de **sostén**, mientras que la capa subcutánea pierde grasa", afirma el dr. Orentreich de Clinique. Si a esto se añade que la piel pierde firmeza por efecto de la ley de la gravedad y que la estructura ósea se reduce... hay que ponerse manos a la obra. La cosmética antiedad es una gran aliada porque ayuda a estimular la producción de **colágeno** y elastina. Y, como el cutis es el espejo de lo que ocurre en el interior de el **cuerpo**, es muy importante comer de forma equilibrada y hacer ejercicio.

1. ABSOLUE PRECIOUS CELLS DE **LANCÔME** (199,80 €). 2. PROGRESSIF ANTI-AGE GLOBAL DE **CARITA** (280 €). 3. DIFFERENTLY CREMA DE NOCHE MULTIREGENERADORA, DE **LANCASTER** (116,7 €). 4. REDEFINING PERFORMANCE CREAM DE **GATINEAU** (132,50 €). 5. CAPTURE TOTAL ONE ESSENTIAL DE **DIOR** (102 €). 6. CREMA CORRECTORA DE ARRUGAS PARA EL CONTORNO DE OJOS, DE **DARPHIN** (49 €). 7. ULTRA CORRECTION LIFT, SÉRUM LIFTING Y FIRMEZA **CHANEL PRÉCISION** (120 €).



## MIRADA más fresca

Elige **sombras** mates o sutilmente irisadas y no abuses de los perfiladores ni de las líneas muy definidas porque te sumarán años. Procura que todos los trazos que hagas sean **ascendentes**. La máscara de pestañas te abrirá los ojos de par en par, pero aplícala sólo en las **superiores**, porque en las inferiores, conforme se cumplen años, pueden provocar el efecto contrario y hacer que el ojo parezca caído. Las cejas son el marco perfecto para realzar la mirada, pero, como con la edad pierden **densidad** e incluso salen algunas canas, es importante que utilices sutilmente un lápiz de cejas, en un tono lo más parecido a tu color, y que lo difumines muy bien para que el resultado sea de lo más **natural**.



1. BASIC EYE PALETTE DE **BOBBI BROWN** (42 €). 2. LÁPIZ DE CEJAS IMPECABLE BROW PENCIL EN TONO DIRTY BLONDE, DE **M-A-C** (16,50 €).



## Metida en CINTURA

El **cuerpo** también sufre modificaciones pasados los 50. Por ejemplo, y sin comer más, el peso **aumenta** y la grasa, además, se reparte de forma diferente. Para paliar este problema, firmas como los laboratorios Oenobiol y Roc han desarrollado productos destinados a combatir la **grasa** localizada en las zonas del vientre y la cintura.

La **criolipólisis**. Es un método no invasivo que elimina las células grasas de la zona abdominal mediante un sistema de **frío**.

**Dónde:** dr. Ricardo Ruiz. Clínica Dermatológica Internacional (Madrid). Telf.: 91 444 97 97.  
Dr. Pedro Jaen, Grupo de Dermatología (Madrid). Telf.: 91 533 35 58.  
Clínica Dermitek (Bilbao).  
Telf.: 94 401 01 10.

1. GORDURA ABDOMINAL VIENTRE PLANO FEMME 45+ DE **OENOBIOI** (19,33 €). 2. REDUCTOR REAFIRMANTE INTENSIVO DE **ROC** (29,50 €).





## PIEL sin una gota de sed

**Rondando los 50**, notas que la apariencia y la textura de la piel cambia. La culpa de este proceso la tiene la disminución de la actividad de las **hormonas** que se refleja en todas y cada una de las capas de la piel, volviéndola más seca y menos elástica y firme. El dr. David Orentreich, dermatólogo de los laboratorios Clinique, explica que durante la **menopausia** la piel pierde hidratación por varias razones: "Las glándulas sebáceas se van agotando, lo que reduce la grasa de la superficie de la piel que evita la evaporación del agua. Además, las glándulas sudoríparas comienzan a atrofiarse y, por lo tanto, hay menos agua procedente del sudor, que también **hidrata**". A todo esto hay que unir que los vasos sanguíneos no sólo disminuyen en número, sino también en grosor y eso reduce su capacidad de distribución. Y, por su parte, la dermis también ve **mermada** su capacidad para retener y almacenar el agua necesaria. ¿Cuál es la solución a estos problemas? Además de beber los consabidos

dos litros de agua diarios y dejar de fumar y de tomar el sol que, agravan el proceso, es fundamental recurrir a la cosmética de última generación que, gracias a los potentes activos **humectantes** que incorpora, es capaz de retener el agua en el interior de la piel. Si además lleva factor de **protección**, mejor, y si no, te lo pones por tu cuenta después de aplicarte la hidratante, especialmente ahora que los rayos solares comienzan a ser más intensos. ■

1. REPAIRWEAR LIFT SPF 15 DE CLINIQUE (78 €). 2. MASQUE-BAUME REPULPANT DE CLARINS (60 €). 3. BENEFIANCE NUTRIPERFECT, CREMA DE DÍA CON PROTECCIÓN SPF 15 DE SHISEIDO (109 €). 4. TIMEXPERT LIFT PARA CUELLO DE GERMAINE DE CAPUCCINI (41,05 €). 5. SUBSTIANE XL DE LA ROCHE POSAY (29,50 €). 6. PRODIGY EYE ZONE SERUM DE HELENA RUBISTEIN (111,20 €).

