

# fashion

**¡HOLA!**  
NOVIEMBRE  
2022

ANDRÉS  
VELENCOSO  
Y MIRIAM  
GIOVANELLI  
TALENTO  
'MADE IN SPAIN'

SILVIA  
ABASCAL  
LA ACTRIZ  
DE LOS  
GRANDES  
RETOS

BELLEZA:  
PIEL A  
PUNTO  
Y A TODO  
COLOR

En  
**ALEJANDRO  
DE ROJAS**  
NOBLE  
CON CLASE

ESPECIAL  
COMPLEMENTOS  
LA GRAN  
DEFINITIVA

# EL NUEVO GLAMOUR

FASHION  
01/11/22

# UN PULSO A LA GRAVEDAD

*¿Cuáles son los primeros síntomas de flacidez en nuestro rostro? ¿Hay algo que podamos hacer para retrasar su aparición? ¿Cuáles son sus tratamientos estrella? A continuación te damos las claves para, si no revertir esta pérdida de colágeno en el óvalo facial -tan común con el paso de los años-, aprender al menos a atenuarlo con los mimos indicados para este conjunto de pequeños músculos que son nuestro principal reflejo.*

TEXTO: CARMEN PEÑAS

Con la edad, la grasa que suele alojarse en los pómulos se va perdiendo. Este efecto se traduce en piel sobrante que hace surcos donde antes no los hubo, así como una excesiva marcación del rictus, arrugas que nacen de la nariz, laxitud palpebral (que no se vea con claridad el párpado móvil y las pestañas superiores), arrugas finas en la cara... En definitiva hablamos de los síntomas visibles de sufrir flacidez facial. El motivo principal es que se suele ir perdiendo calidad celular y esto sucede porque nuestras células sufren pérdida de elastina, ácido hialurónico y colágeno (esa molécula proteica que confiere la turgencia a nuestros órganos, músculos y huesos). Anatómicamente, esto también se refleja en una pérdida ósea y en la retracción de los huesos faciales que hacen de sustento al resto, al mismo tiempo que los tendones musculares de la cara, los que dan forma a nuestros pómulos, van elongándose.



Carmen Peñas, especialista en estética por tradición familiar, nos habla sobre los principales síntomas de la flacidez facial y sus consejos para revertirla.

## ¿CÓMO PODEMOS 'FRENAR' LOS PRIMEROS SÍNTOMAS?

En casa, es importante **alimentarnos bien** y nutrir nuestro cuerpo con alimentos ricos en colágeno. Para mantener a raya la flacidez facial no recomiendo aquellas dietas que supriman las proteínas, pues estas son necesarias para una correcta síntesis de colágeno. Además, aplicar desde que somos jóvenes **cremas antioxidantes** en nuestro rostro, que nos prevengan de una rápida oxidación y de radicales libres, fortalecerá nuestra principal barrera: la piel. De esta forma conseguiremos que esta se mantenga más tiempo pegada a la capa lipídica, que se encuentra entre la propia piel y la musculatura facial. Sin duda alguna, el **ejercicio facial** será también de gran ayuda en el rostro. Una musculatura fuerte es la que más tarde se descuelga (como pasa en el cuerpo).

## LA IMPORTANCIA DE SER CONSTANTES

Todos los tratamientos cuando son buenos son acumulativos, pero, como bioestimuladores del propio colágeno del tejido, no duran para siempre, y, aunque sí ralentizan el envejecimiento, si no se mantienen, este proceso de envejecimiento seguirá ocurriendo. Mi recomendación es dar con un buen profesional que anualmente te cuide. Para mantener una tonificación extra, suelo aconsejar la radiofrecuencia, pero, sobre todo, hacerla de manera continuada. Cuanto más invasivo sea el tratamiento, como el **Morpheus** o el **Bodytite**, se pueden espaciar más las sesiones, y si es más tópica y drenante, se deben llevar a cabo varias seguidas.