

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
WOMAN	01/10/2019	INMODE	PRINT		
PÁGINA	CIRCULACIÓN	VALORACIÓN €	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
137 a 140	101.676	7.080€	BELLEZA-MOD A	NACIONAL	MENSUAL



woman
madame
FIGARO
CALPO ZETA

Nº 325 octubre 2019
3,99 € Canarias 4,15 €
woman.es

Ella Hope
@ellahopem

**Las 12
TENDENCIAS
de OTOÑO**
*y esas claves de
estilista que
te hacen el look*

#WELLAGING
*Hábitos
y cosméticos
para estar
a gusto con
tu edad*

**TALENTO
ESPAÑOL**
*Javier Rey
Belén Rueda
Amenábar*



FRANCE & CO. (INT.) - LUXEMBOURG 47014 - THE NETHERLANDS 4304 - GERMANY 4300 - CANADA 4300 - SWITZERLAND 1075 - BELGIUM 1461

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
WOMAN	01/10/2019	INMODE	PRINT		
PÁGINA	CIRCULACIÓN	VALORACIÓN €	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
137 a 140	101.676	7.080€	BELLEZA-MOD A	NACIONAL	MENSUAL

20 consejos de WELL-AGING

Una piel de aspecto fatigado puede ponerte 5,4 años de más, según un reciente estudio. Para coger la rentr e con ganas viene muy bien incorporar nuevos hábitos y cosméticos que rejuvenezcan. De la mano de expertos, te traemos algunas de las recomendaciones más eficaces de todos los tiempos.

POR ALEJANDRA YEREGUI

1. LIMPIA SIN RESECAR

A lo largo de la vida nos limpiamos el rostro más de 40.000 veces. **A partir de los 35 años, los abusos se toleran mal.** «No uses toallitas ni **productos con jabón: deshidratan** la piel y alteran su pH. Hay fórmulas que no solo la purifican y equilibran, además la tratan», explica Paz Torralba, de The Beauty Concept (tel. 914 669 187). Como las **aguas micelares enriquecidas**, que al tiempo que arrastran la suciedad, depositan ácido hialurónico de bajo peso molecular para humectarla.  M s confort? Usa **limpiadores en aceite**, como los bálsamos que se retiran con agua, o **untuosas cremas**, que se masajean y aportan confort.

2. NO VALE CUALQUIER EXFOLIANTE

Los peelings con partículas de arrastre pueden ser un desastre para pieles muy finas, sensibles o con rojeces. «El proceso mecánico las irrita; por eso, son más **aconsejables los enzimáticos** descongestionantes», apunta Marta García, con centro en Oviedo (tel. 985 277 300). Se aplican con algodón y desprenden las células muertas sin dañar las vivas. Los hay de uso diario, que incluyen ** cidos láctico, glicólico y m ndelico** para afinar poros y aclarar la piel. Para un plus antiedad, los **polihidroxi cidos** de 3  generación, como el ácido lactob nico, son más suaves e hidratantes y combaten radicales libres.

3. USA T NICO Y DESPUÉS, LOCION

Según cumplimos años, hay que descartar ciertas tendencias, como la del skip care que reduce pasos de tu rutina. **Cuanto más nutrientes reciba tu piel, mejor.** «Después del t nico más adecuado (restablece el pH, pero también puede unificar el tono, calmar, mejorar la textura...) recomiendo aplicar una **esencia a modo de pre-sérum**», explica Paz Torralba. Su textura acuosa pero densa, además de hidratar, aporta minerales, oligoelementos y fitonutrientes antiinflamatorios, como el azafrán (ingrediente de Or Rouge, YSL), que favorecen la penetración de los productos que se aplican después.

4. REFUERZA LAS DEFENSAS

El comienzo del otoño es un buen momento para echar una mano a los microscópicos soldaditos que han librado una batalla contra el estrato córneo, con el objetivo de mantenerse en equilibrio frente a las agresiones del verano (sol, cloro, etcétera) y que ahora se enfrentan de nuevo a la polución. En la capa más superficial de la piel conviven **entre 300 y 500 especies diferentes de microorganismos que ayudan** a fortalecer la barrera protectora de la piel y evitan que se sensibilice. Para favorecer esta función, las ampollas con probióticos y prebióticos alimentan la microbiota con bacterias fermentadas.



1. Aceite lácteo desmaquillante KENZO Ki (24,50  ).



2. Exfoliante enzimático Super Toner, GLAMGLOW (37,50  ).



3. Or Rouge La Lotion, YSL (83,90  ).



4. Crema en aceite de día Nuxuriance Gold, NUXE (62,90  ).



5. Aceite calmante Cannabis Sativa Seed Oil Herbal Concentrate, KIEHL'S (44  ).

5. POR QUÉ DEBES INCLUIR UN ACEITE

La sequedad y el tono apagado son las señales de que **tu piel necesita lípidos.** «Los ácidos grasos, presentes en los aceites, ayudan a conservar la humedad de la epidermis al fortalecer la función barrera, la nutren y mantienen elástica, además de reducir la inflamación», cuenta la esteticista Marta García. Cuando la piel est  castigada, los aceites formulados **con jojoba, aguacate, almendras, rosa de bulgaria, marula o lavanda** la redensifican y regeneran. Aplica 3 o 4 gotas en sustitución del sérum; si tienes la piel muy seca, hazlo a continuación de este y antes de la crema, para una penetración más efectiva.

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
WOMAN	01/10/2019	INMODE	PRINT		
PÁGINA	CIRCULACIÓN	VALORACIÓN €	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
137 a 140	101.676	7.080€	BELLEZA-MOD A	NACIONAL	MENSUAL

6. APLICA EL SOLAR SIN LÍMITES

No solo hay que estar alerta a los rayos en verano. Según datos de la AEDV, el 88 por ciento de la población sabe que la exposición a los rayos UVA-UVB aumenta el riesgo de padecer cáncer, pero **solo el 18 por ciento se protege adecuadamente**. Llévala todo el año, incluso en zonas insospechadas como las orejas, el escote y apura hasta la línea capilar. Y **no te confíes con el maquillaje** porque su nivel de protección equivale a un SPF2. Y aunque incluya protección, según un estudio de la universidad de Liverpool, absorbe peor la radiación que un fotoprotector.

7. MÁS LUZ AL INSTANTE

Las **cremas rosas** llegan para devolverte el rubor juvenil. Especialmente indicadas para pieles opacas, aportan efecto buena cara en el momento de la aplicación. No te asustes por **su intenso color, se difumina enseguida y se transforma en luminosidad**. El éxito de Rose Lumière Multi Intensive, de Clarins, radica en que contiene 4 tipos de nácares diferentes, la poderosa vitamina C y propiedades redensificantes para una completa acción antiedad; y la crema roja energizante Revitalift, de L'Oréal Paris, utiliza ginseng rojo, un ingrediente de la medicina tradicional asiática que estimula la circulación.

8. PARA ELIMINAR MANCHAS, NUEVO IPL

Las manchas oscuras, rojizas y marrones que salen con la edad, **se aclaran con cosmética despigmentante**, pero necesitan un extra. El nuevo aparato Lumecca, de INmode (inmoded.es) mejora los resultados de la luz pulsada intensa. Proporciona hasta 3 veces más energía en cada disparo y reduce las sesiones a 1-2 frente a las 4-5 del convencional. «El pigmento melánico absorbe la luz respetando el tejido perilesional, con un apropiado enfriamiento de la piel», explica el doctor César Arroyo, de HM Hospital Montepíncipe, Madrid (desde 200 €).

9. CON LAS CREMAS, TÓMATE TU TIEMPO

Cuenta hasta 30 antes de precipitarte a aplicar el siguiente producto. «Es aconsejable **dejar unos segundos para que penetre cada fórmula**, de lo contrario, puede haber una pérdida de eficacia», asegura la esteticista Marta García. Un estudio realizado por Yahoo Health e Ipsos revela que **tardamos cada mañana 22,5 minutos** en embellecernos. ¿Estás muy por debajo de este tiempo? Según datos de Stampa, el 29,2 % de las personas que no siguen una rutina completa acaban presentando problemas como dermatitis o acné.





6
Sun Perfect Infinite Glow SPF 50, LANCASTER (48,10 €).



7
Cremme Rosé Lumière, CLARINS (107,50 €).



8
Concentrado antimanchas Blanc Divin, GIVENCHY (75,50 €).



9
Reloj Serpenti Seduttori, de oro rosa y diamantes, BVLGARI.



10
Contorno de ojos Rénergie Multi-glow, LANCÔME (73,50 €).

10. PARA UNA MIRADA DESCANSADA

A tus ojeras pronunciadas por caprichos de la genética, se une el tono más oscuro, regalo de las horas de playa. Para despigmentar la zona del contorno de ojos, la **técnica de microporación** es mínimamente invasiva. Se realiza con un dispositivo que crea micropuntos homogéneos para infiltrar activos, que tratan las acumulaciones de melanina, como el ácido tranexámico, la lactoferrina y otros regenerantes antiarrugas. Y cuando **se combina con carboxiterapia** (infiltraciones de CO₂) actúan sobre la coloración azulada producida por la vascularización. En Mira+Cueto (tel. 915 626 713), a partir de 150 €.

11. HAZ FRENTE A LAS ROJECES

La piel clara y de mediana edad es propensa a la **cuperosis o rosácea** (el nivel de afección es más avanzado). Un problema infradiagnosticado y que empeora la autoestima de 9 de cada 10 afectados. Aplica cremas específicas a diario y protocolos como Kleresca Rosácea Treatment, que **reduce la inflamación con luz LED azul** (de 4 a 6 sesiones, entre 110 € y 150 €, en Clínica MSabán Dermatología; tel. 934 591 400); evita el sol, la comida picante y el alcohol. Intolerancias y tratamientos hormonales pueden desencadenar brotes.

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
WOMAN	01/10/2019	INMODE	PRINT		
PÁGINA	CIRCULACIÓN	VALORACIÓN €	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
137 a 140	101.676	7.080€	BELLEZA-MOD A	NACIONAL	MENSUAL



14. SÉ PACIENTE CON EL RETINOL

La fórmula nº 1 para reparar de noche es el retinol –seguido del resveratrol y el ácido ferúlico o los AHA's–. «Esta molécula antienvjecimiento **renueva las capas más superficiales de la piel y estimula la formación de nuevo colágeno**», apunta Natalia Seguí, dermatóloga de la AEDV. Pero puede provocar picor, enrojecimiento y descamación si tienes la piel sensible. Utilízalo solo dos noches a la semana. Más suave es el retinil retinoato, sintetizado mediante una reacción de condensación entre el retinol y el ácido retinoico.

15. EL MEJOR MASAJE A TU ALCANCE

Activa el riesgo sanguíneo y linfático, oxigena el tejido y relaja los músculos faciales con **Foreo Luna 3** o con las manos. La esteticista Marta García recomienda estos pasos: «Para aplicar la crema, ejerce una presión intensa sin desplazar el tejido, desde la base del cuello hacia arriba. Y con el dedo corazón alisa desde el inicio del surco nasogeniano hasta el párpado. Para el contorno, desde el lagrimal, desliza el dedo índice y el pulgar a cada lado del tabique nasal 20 seg. Después, haz suaves pinzamientos.»

12. CUÁNDO CAMBIAR TU RUTINA DE NOCHE

«No es recomendable variar de productos constantemente. Es mejor utilizar el **mismo tratamiento un mínimo de dos meses** para evitar sensibilizaciones y alergias de contacto», cuenta Leticia Carrera, de Centros Felicidad Carrera. Y también para ver resultados. Excepto si eliges curas superconcentradas de un mes (se emplean de forma puntual) o en caso de que no sientas la piel confortable. Lo ideal es elegir un sérum y/o un aceite, además de la crema reparadora. Si al tercer día te despiertas y la sientes algo tirante, sustituye la crema por una mascarilla nocturna.

13. POR QUÉ TE CONVIENE UN PEELING QUÍMICO

Es como **un Marie Kondo para tu piel**, te ayuda a deshacerte de lo que no necesitas: las células muertas que la apagan. Los peelings superficiales más demandados en el centro de Marta García son **Melan Tranex**, que combina distintos ácidos despigmentantes con niacinamida y el antiedad **Jessner**, con ácidos salicílico, láctico y cítrico, que mejora los poros, la textura, luminosidad y arruguitas. Ambos se toleran muy bien (desde 100 €/sesión; tel. 985 277 300). Recuerda: al afinarse el estrato córneo, intensifica la protección solar.



11
Inteligente Frontier Facial Oil, antirrojeces TWELVE BEAUTY (196€).



12
Masque Velours, rehidrata y nutre. SISLEY (107€).



13
Microdermo-abrasión, de uso doméstico Skin Renew, RIO BEAUTY (129€).



14
Retinoate Intense, con retinil retinoate, MEDIK 8 (250€).



15
Luna 3, limpieza y masaje, FOREO (199€).

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	
WOMAN	01/10/2019	INMODE	PRINT		
PÁGINA	CIRCULACIÓN	VALORACIÓN €	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
137 a 140	101.676	7.080€	BELLEZA-MOD A	NACIONAL	MENSUAL

16. EL LIFTING SIN CIRUGÍA

Ultherapy es un aparato que **reafirma el óvalo facial y abre la mirada** en una sesión. «Al utilizar un ecógrafo, dirigimos las microlesiones que generan los ultrasonidos focalizados hacia las capas de la piel que nos interesan para lograr el efecto tensor», cuenta Leticia Carrera, de Centros Felicidad Carrera (desde 1.995 €).

Si te preocupan las arrugas, Fractora utiliza la **radiofrecuencia bipolar** para realizar una pequeña ablación de la piel y un calentamiento, similar a un láser CO₂ pero sin sus efectos secundarios. Se requieren 2-3 sesiones (400 €/zona y sesión; tel. 914 351 724).

17. POR QUÉ NECESITAS TOMAR COLÁGENO

Las fibras de esta proteína, que abarca el 80 por ciento de las presentes en la piel, cuando se agrupan dan **sostén y elasticidad a la estructura de la dermis** y del resto de los tejidos (huesos, tendones, articulaciones y cartílagos). Con la edad, sus niveles bajan (estudios cifran la disminución del 1,5 % por cada año que pasa). Así que si quieres una piel firme y sentirte ágil, tómalo **en suplementos**. Por la alimentación (en el pescado azul, caldos y gelatinas) es difícil lograr el aporte recomendado de 10 g al día. Los más completos contienen colágeno de tipo I, II y III. Para asimilarlo, mejor no lo tomes junto a comidas muy proteinadas.

18. TRATA Y REPULPA LOS LABIOS

«La tendencia actual es que luzcan hidratados y atractivos sin renunciar a la naturalidad», apunta la doctora Irene de la Cruz, del Instituto de Benito (tel. 932 530 282). Cuando buscas algo más de proyección en el bermellón, el borde o acentuar el arco de cupido, De la Cruz elige Belotero Lips Contour, un **gel flexible y homogéneo de ácido hialurónico reticulado** que consigue una acción directa y superficial sobre el tejido a tratar. Si quieres ganar **jugosidad sin aportar volumen**, las infiltraciones con ácido hialurónico no reticulado reabsorben agua en la zona de la mucosa (desde 250 €/tratamiento).

19. SI BUSCAS UN EFECTO FLASH ...

La técnica Puntos de Luz se inspira en el contouring para **iluminar y corregir imperfecciones**, como una nariz torcida, un óvalo facial desequilibrado o una mirada cansada. Tras un exhaustivo diagnóstico, la dra. Beatriz Beltrán infiltra de forma estratégica ácido hialurónico de distintas densidades. El protocolo se completa con luz LED (450 €; tel.934-877 466). En casa, durante un mes, aplica un tratamiento de proteoglicanos (hidratan y estimulan el colágeno). Y **para un lifting inmediato, extiende una ampolla flash** formulada para crear una malla invisible tensora, sobre la piel limpia, antes del make up.

20. EN CUALQUIER MOMENTO, REHIDRATA

Las brumas con agua de manantial, **muy concentradas en minerales** y oligoelementos y sin sustancias químicas añadidas, hidratan y calman. Actúan como tónico y fijan el maquillaje. Pulveriza a 10 cm de distancia de la piel y deja que se absorba; si no, retira el exceso presionando con un pañuelo de papel. Y si buscas un efecto concreto, echa mano de las **brumas con aguas vegetales**. Las que contienen extracto de diente de león ejercen de escudo antipolución y para tratar las manchas, el limón orgánico, es eficaz.



1. Clínica Dermatológica Internacional.



2. Boutique Spa Caudalie.

3. Beldon Beauty.



4. Le Petit Milk & Roses.

PONTE EN SUS MANOS

1. Clínica Dermatológica Internacional.

A la vanguardia en dermatología y tratamientos médico-estéticos, con técnicas y tratamientos avanzados, como los equipos de dermatoscopia digital MolemaxHD y Fotofinder. Marqués Villamagna, 8. Madrid. Tel. 914 449 797.

2. Boutique Spa Caudalie.

Sus cabinas de tratamiento transportan al mítico Spa Vinotherapie de la firma en Burdeos. Muy recomendables el facial Antiedad Global Premier Cru (109 €) y el masaje Divine relajante (89 €). Claudio Coello, 51. Madrid. Tel. 915 789 065.

3. Beldon Beauty

sigue la filosofía del slow beauty con programas de detox celular, para pieles en situaciones especiales (embarazo, menopausia, alteraciones) y asesoramiento nutricional. Lagasca, 9. Madrid. Tel. 912 458 171.

4. Le Petit Milk & Roses.

Es un centro de belleza integral que ofrece desde peluquería (son expertos en balayage), o manicuris hasta tratamientos orgánicos. Estébanez Calderón, 6. Marbella (Málaga).