



BELLEZA DOSSIER



# Piel perfecta

MIXTA, GRASA, SECA O SENSIBLE:  
CUIDADOS A TU MEDIDA

Para lucir un cutis *sano, luminoso y sin imperfecciones* necesitas conocer bien tu tipo de piel. Averigua el tuyo y trátalo como se merece.

**D**e todas las cualidades de una piel sana y bonita, la luminosidad y la vitalidad son las que más valoran las mujeres, seguidas por la firmeza, sobre todo en aquellas que pasan de los 35 años. La suavidad, la ausencia de imperfecciones y la uniformidad en el tono (sin manchas) son los otros atributos más valorados.

### ¿Conoces tu piel?

Pero para lucirla en todo su esplendor no todas las pieles necesitan los mismos cuidados. El primer paso para darles lo

que necesitan es conocerlas en profundidad. Sin embargo, en el marco de la V Campaña de la Piel Sana elaborada por Laboratorios Vichy, se realizó un estudio que reveló que la mayoría de los españoles no saben cómo cuidar su piel. Como consecuencia, un 69% de la población no la hidrata adecuadamente. Por otro lado, la mayoría considera que su piel es sensible cuando la realidad es bien distinta, lo que puede llevar a proporcionarle unos cuidados que, como mínimo, no necesita, irritándola o haciéndola empeorar.

### Un test muy sencillo

Para saber si tu piel es mixta, seca o grasa te proponemos elaborar un facilísimo test cutáneo. Solo tienes que pasar un tisú o un trocito de papel de fumar por la cara. La apariencia del papel tras el experimento te dará la clave.

• **Piel mixta.** Si te pasas el papel por el rostro y solo queda oleoso después de aplicarlo en la zona "T" (frente, nariz y mentón).

• **Piel grasa.** Si el papel se impregna por donde lo pases, tu piel acumula exceso de sebo.

• **Piel seca.** Si no hay ni rastro de grasa en el tisú, tu piel es seca o está deshidratada.

### • Y además puede ser sensible.

Al margen de esta clasificación, tu piel también puede enrojecer con los cambios bruscos de temperatura o desarrollar alergias. Si es así, controla especialmente lo que comes y tocas, además de los cosméticos que usas.

*El tono de la piel por sí solo juega un papel crucial en la edad percibida, según un estudio reciente de la firma Olay*



## Piel mixta o normal

EL TIPO MÁS FRECUENTE

De hecho es la suma de dos tipos de piel: seca o normal en mejillas y flancos (laterales), y grasa en la zona "T" (frente, nariz y barbilla). Son pieles que necesitan purificación y un ritual de limpieza impecable dos veces al día para que los poros siempre estén limpios y puedan respirar con normalidad.

### Cuidados de día y noche

Usa cremas específicas para pieles normales y, esporádicamente, combínalas con productos para pieles grasas, por ejemplo, por la noche. Por otro lado, ten en cuenta que los aceites esenciales de lavanda, ylang-ylang y, en general, todos aquellos con propiedades purificantes, son los más adecuados.

### Los alimentos que te convienen

Los antioxidantes son muy importantes para tu piel. Algunos de los más neces-

arios son los betacarotenos. Están en las verduras de hoja verde (espinacas) y de color naranja y rojo (calabaza, zanahorias, tomate...). La vitamina C (naranjas, limones, mandarinas, pimientos), los ácidos grasos omega 3 y 6, y las proteínas (pescado, carne y huevos) son también muy necesarios para el buen estado de la dermis.

### El maquillaje más adecuado

Las texturas oil-free (libres de grasas) favorecen a las pieles mixtas con tendencia grasa y proporcionan un maquillaje muy natural. Lo único que deben cuidar a lo largo del día es ir eliminando con polvos la posible aparición de brillo en barbilla y frente (que da aspecto de piel oleosa), en la punta de la nariz (que visualmente puede deformarla) y en el pliegue nasolabial (sensación de rictus marcado), aconseja Cato, maquillador oficial de Maybelline NY. →



## Cosas de la edad

### El acné tardío

En algunas mujeres con pieles mixtas, sorprendentemente, con el tiempo hace acto de presencia el acné. A menudo esta palabra se relaciona con la adolescencia, pero esta patología va mucho más allá y puede extenderse a la edad adulta. En nuestro caso, **1 de cada 10 padecemos acné una vez cumplidos los 30 años.** El tratamiento más adecuado consiste en la combinación de los fármacos adecuados prescritos por un dermatólogo, junto a un complemento cosmético libre de aceite o no comedogénico (que no provoque puntos negros o espinillas).

### Nuestra selección

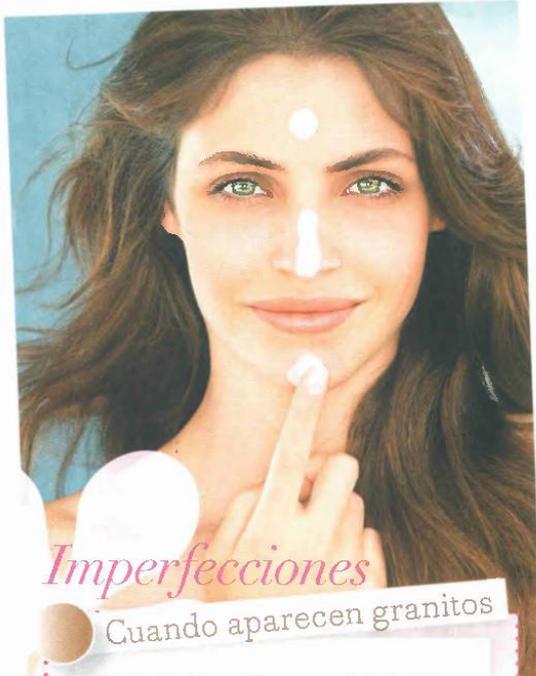
- 1. Reparación total.** Con tecnología pro-gen y adenosina, la crema de día "Código Juventud", de L'ORÉAL PARIS, mejora la función barrera de la piel, 50 ml, 19,95€.
- 2. Libre de imperfecciones.** El "Sérum Purificante Astrigente Pure 195", de KÉRASKIN, incluye LHA, molécula microexfoliante, y Tolarol CF (un potente activo antibacteriano), 50 ml, 60€.

- 3. Con pepita de algodón.** La "Espuma Limpiadora Suave", de CLARINS, aporta frescor y tonificación a las pieles mixtas y normales, 125 ml, 20€.
- 4. Equilibrio perfecto.** "Concentrated Balancing Softener", de la línea Future Solution LX, de SHISEIDO, equilibra, hidrata y aporta tersura a la piel, 150 ml, 96€.





## BELLEZA DOSSIER



### Imperfecciones

#### Quando aparecen granitos

La doctora Aurora Guerra, presidenta de la Sección Centro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), recomienda **tratamientos exfoliantes** como, por ejemplo, el ácido salicílico. Resultan útiles no solo para frenar la aparición de acné, sino también para incrementar la regeneración de células epidérmicas.

### Nuestra selección

1. **Sin granitos.** Gracias al plancton termal puro y al zinc de "Biopur S.O.S. Normalizer", de BIODERMA, 15 ml, 27,60€.
2. **Bio-limpiador.** Con aceites esenciales, este gel-limpiador, de SANOFLORE, limpia sin alterar el pH. 125 ml, 12,50€.
3. **Hielo calmante.** El roll-on antigranos de la gama Pure Active, de GARNIER, con efecto hielo calmante, contiene un 2% de ácido salicílico, 15 ml, 9,99€.
4. **Desde el interior.** "Purifiant Peau", de OENOBIOL, es un complemento nutricional de alto poder purificante que lucha contra las imperfecciones, 32 comprimidos, 23,50€.



30 Clara

# Piel grasa

FUENTE DE IMPERFECCIONES

**H**oy, el 54% de las mujeres entre los 25 y los 58 años tienen problemas en la piel. Así que las imperfecciones que proporciona la piel grasa ya no son herencia exclusiva de la adolescencia. Además, estos tipos de piel son muy sensibles, porque la inflamación producida por las lesiones pueden provocar la aparición de manchas que tardan hasta varias semanas en desaparecer.

### Cuidados de día y noche

La limpieza es vital para ellas. Esta debe ser muy suave para reconstruir fácilmente su manto hidrolipídico (la capa protectora natural de la piel). "Si la limpieza es muy agresiva, su reacción será la de una producción de sebo mucho más rápida", aclara Helga Malaprade, directora internacional de Formación de Kéraskin Esthetics. Los productos que contienen arcilla, por ejemplo, son muy adecuados porque absor-

ben la grasa y normalizan la producción de sebo.

### Los alimentos que te convienen

El omega 3 va muy bien para todas las pieles, pero especialmente para las grasas porque regula el sebo (pescado azul, soja, germen de trigo...). Los alimentos ricos en zinc también son idóneos (cereales, apio, espárragos, pollo, marisco...). Restringe los alimentos de origen animal grasos y apuesta por verduras, frutas e infusiones depurativas para eliminar toxinas.

### El maquillaje más adecuado

Las pieles grasas se benefician mejor de las texturas compactas en polvo o en espuma, pues el acabado es aterciopelado y mantiene a raya los brillos. Los granos y cualquier imperfección deben camuflarse con un corrector compuesto de minerales, que dejan que respire la piel.

### La experta opina



**DRA. BÉJOT**  
NUTRICIONISTA

### Los nutricosméticos ayudan a la piel grasa

Una piel grasa debería ser tratada tanto desde el exterior, con productos de aplicación tópica, como desde el interior, con complementos alimenticios. Para regularla desde el interior son importantes la lactoferrina y el zinc, porque actúan con un efecto antiinflamatorio y ayudan a reducir la producción de sebo.



## Piel seca

PROBLEMAS DE TIRANTEZ

En un primer lugar, se debería valorar si está deshidratada, porque se pasa demasiadas horas en un lugar cerrado con calefacción o aire acondicionado, así como hacer un recuento de tu ingesta diaria de agua. Si es inferior a tres vasos, intenta doblar la cantidad. De todas maneras, con la edad puede aparecer una incapacidad del organismo para retener agua, lo que origina la pérdida de las propiedades de la piel, volviéndose cada vez más seca y menos elástica. Además, el funcionamiento de las glándulas sudoríparas se hace más lento, lo que adelgaza la epidermis.

### Cuidados de día y noche

Necesitas un tratamiento nutritivo con ingredientes como la manteca de karité o el aceite de aguacate para garantizar mayor confort. La noche es regenerante, por lo que convendría la aplicación de una crema untuosa que le proporcione mayor hidratación.

### Los alimentos que te convienen

El alcohol favorece la deshidratación al igual que, paradójicamente, una dieta rica en grasas. Sin embargo, son muy recomendables los aceites de primera presión en frío de semillas o frutos (sésamo, girasol, arroz, oliva...), porque nutren la piel en profundidad. También es importante consumir grasas poliinsaturadas, en particular aquellas que contienen ácidos grasos esenciales y que se encuentran en el pescado azul y los frutos secos.

### El maquillaje más adecuado

"Las pieles secas necesitan bases que sean muy hidratantes y con vitamina E", explica el maquillador Gato, de May-belline NY. Las texturas fluidas o cremosas son ideales y un acabado satinado proporcionará la sensación de "piel jugosa". Tus productos de maquillaje deberían tener activos y pigmentos minerales, que no resecan la piel.



## Arrugas profundas

### Cómo combatir las

Los cosméticos más eficaces son los **sérums reparadores y los rellenos de acción directa sobre la arruga** que contienen colágeno o ácido hialurónico. Además, el silicio mineral es un activo primordial en el tratamiento antiarrugas, porque actúa como un difusor de luz, atenuando su aspecto. La mayoría de este tipo de cosméticos cuenta con un aplicador específico y es recomendable hacer penetrar el producto con un ligero masaje.

### Nuestra selección



**1. Con 7 efectos antiedad.** "OLAY Total Effects Contorno de Ojos con Toque de Corrector Max Factor", hidrata la fina piel de esta zona y reduce ojeras, 15 ml, 23€.  
**2. Luminosidad inmediata.** Las ampollas "Acción Inmediata Piel Seca", de GERMINAL, incorporan el doble de principios activos para aportar luz extra a las pieles secas, 5 ampollas de 1.5 ml, 13,95€.

**3. Hidratación intensiva.** "Aquaporin Active Textura Enriquecida", de EUCERIN, activa el sistema de hidratación propio de la piel, permitiendo que esta sea mucho más duradera, 40 ml, 18€.  
**4. Lo mejor de la aromaterapia.** "Nutridivine", de DÉCLEOR, contiene savia de baobab, llamado el "árbol botella" por su capacidad para retener el agua, 50 ml, 51€.

BELLEZA DOSSIER

## Piel sensible

LA MÁS REACTIVA

Siete de cada diez mujeres declaran tener la piel sensible, sin embargo, no todas presentan los mismos síntomas. La piel sensible va en aumento debido a la contaminación, al estrés o a la radiación ultravioleta. Los cosméticos más adecuados son los hipoalérgicos, que evitan sustancias irritantes.

### Cuidados de día y noche

Necesitas un tratamiento cosmético con ingredientes de origen natural que estén libres de sustancias químicas, colorantes, conservantes o perfumes, para que no te provoquen ningún tipo de reacción cutánea. Tus mejores aliados son el agua termal, el aceite de argán (suaviza y nutre) y la caléndula (con propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias).

### Los alimentos que te convienen

La doctora Antonia Lizárraga, nutricionista, explica que la alimentación puede ser desencadenante de una

reacción indeseada en la piel o protectora, ya que en algunos alimentos hay sustancias antiinflamatorias o que mejoran las defensas. Para proteger la piel de la contaminación y el clima son buenos los carotenoides (alimentos anaranjados), la vitamina E (frutos secos, vegetales de color intenso, aceites vegetales), la papaya, uva, soja o el té verde. Por otro lado, las venitas marcadas o rojeces derivadas de una mala microcirculación se pueden atenuar con vitamina P (la cebolla, por ejemplo, es antihistamínica). También se deben restringir especias, café y bebidas alcohólicas.

### El maquillaje más adecuado

Para este tipo de pieles, un spray con agua termal a mitad de jornada, no solo avivará de nuevo el maquillaje, sino que calmará la epidermis de modo instantáneo. Para las pieles sensibles, las bases de maquillaje minerales son las más adecuadas, porque cuidan la superficie cutánea. ♦



### En caso de cuperosis

o si aparece rosácea

En invierno, los contrastes de temperatura, la contaminación, el estrés y la fatiga pueden causar inflamación en la piel, ya que el flujo sanguíneo aumenta en los vasos más superficiales de la epidermis. **Debes utilizar un tratamiento rehidratante y reparador.** Con el maquillaje, puedes disimular la rojez aplicando un toque de corrector de color verde para neutralizar el tono, aunque lo más eficaz es el tratamiento de la zona con láser. Evita las sustancias irritantes, el agua demasiado calcárea y tejidos como la lana.

### Nuestra selección



**1. Cutis uniforme.** "Rosaliac XL", de LA ROCHE-POSAY, neutraliza las rojeces de las pieles finas y reactivas. Es rica en agua termal descongestionante. 40 ml, 19,71€.  
**2. Protección diaria.** Con factor de protección solar 20, "LETI AT4 Facial", de laboratorios LETI, es una hidratante multidefensa específica para las pieles delicadas y atópicas. 50 ml, 12,25€.

**3. Fluido vegetal.** La "Savia Fresca Luminosa", de VEGETICALS para SEPHORA, contiene agua floral de tilo con propiedades suavizantes y relajantes. 30 ml, 80€.  
**4. Solo para tus ojos.** El "Desmaquillante Integral de Ojos", de VICHY, es específico para ojos sensibles. No reseca esta zona, calma la piel y atenúa los signos de fatiga. 150 ml, 12,20€.