



ESTRÉS BAJO CONTROL

1. Ampollas concentradas Stress Control, Babor.

Formuladas con un complejo calmante que contribuye a regular la sequedad, la contracción muscular que producen las arrugas y mejorar el tono desigual de la piel (38,90 €/7 u). **2. Aqua Bomb Cica Cream, Belif.** Esta fórmula coreana resuelve alteraciones cutáneas gracias a la centella asiática y el madecassoside, de propiedades calmantes y antiinflamatorias (35 €, en Sephora). **3. Bruma**

calmante, Olay. Mist con plantas como el aloe vera y la camomila para aliviar la piel seca y reducir la tirantez. Se aplica tanto sobre la piel limpia como maquillada (10,99 €). **4. Antirrojeces Unify SPF 30, Avène.** Crema de tratamiento global para las rojeces, con color, formulada con agua termal calmante de Avène y un complejo antiinflamatorio, descongestionante y protector del microbioma cutáneo (21,80 €). **5. Sérum Regenerador Intensivo Neo, Bioxán.**

Suero concentrado antiedad con prebióticos y con la mayor concentración de vitamina E de algas marinas y ácido hialurónico del trigo y la remolacha (55 €). **6. Crema rica hidratante antiestrés Ressorce, Givenchy.** Con una fórmula en un 96 por ciento natural, ayuda a reequilibrar el agua de la epidermis y protege la piel del impacto negativo del estrés, gracias a que incorpora musgo y siempre viva (59 €). Es apta incluso para pieles sensibles.

MATERIAL SENSIBLE

Si tu piel está en un pico de crisis similar al de tu ansiedad o acusa el uso de la mascarilla, es probable que su red de más de 800.000 receptores sensoriales reaccione a todo lo que entra en contacto directo mediante picores, rojeces, tirantez o descamación. Trata de evitar componentes irritantes como jabones con tensoactivos, alcohol, colorantes y perfumes. «En estos casos debemos seleccionar ingredientes calmantes, como el aloe vera o el agua termal; hidratantes, como el ácido hialurónico; regeneradores, como la manteca de karité, y antiinflamatorios como el bisabolol o la niacinamida», aconseja la doctora Paula Aguayo. Si eres víctima del maskné –granitos en nariz y contorno de la boca, consecuencia de una mayor humedad, sudoración y secreción sebácea local que obstruyen los poros por la oclusión–, incide con la limpieza diurna y nocturna, utiliza un tónico equilibrante y aplica un gel con ácido salicílico. El tratamiento con láser Xeo-Génesis, al ser antiinflamatorio, lo mejora y además, activa la formación de colágeno y trata también las rojeces. Se recomiendan 6 sesiones, 250 € cada una, **en Clínica que La Prairie (cliniquelaprairie.es)**. Si bien, «quizá la rosácea sea uno de los problemas más complicados de

tratar. Se aconsejan cosméticos ligeros que refuerzan la vascularización, la barrera cutánea y controlan la inflamación, como algunos antioxidantes, el ruscus y la alantoina, sin olvidar la protección solar FP 30 o superior. En casos más intensos, puede que haya que recurrir a tratamientos médicos como la ivermectina tópica o doxiciclina oral», apunta la doctora Segurado.

LA NUTRICIÓN ANTIOXIDANTE

A través de una dieta adecuada puedes proporcionar todas las vitaminas esenciales para reforzar las defensas del organismo y de la piel: «Son las del grupo A, B, C, que favorecen la síntesis del colágeno, D y E, presentes en verduras y frutas (bastan 2 o 3 piezas al día, mejor ingeridas junto a proteína, como jamón o nueces); pescados fundamentalmente azules, como fuente de proteína de alto valor biológico y ácidos grasos omega 3; y legumbres asociadas a cereal (como el arroz). Entre los minerales es muy importante el zinc, sobre todo en esta época de COVID-19. Se encuentra en las ostras, el hígado, las almejas, carnes rojas, avellanas y almendras, pollo y pavo, queso y copos de avena», expone la doctora Elena Soria, médico nutricionista de Clínica Menorca. Si estás sufriendo pérdida de cabello, necesitas biotina (presente en los huevos), además de hierro, calcio, ácido fólico y, de nuevo, zinc. La suplementación con micronutrientes, siempre bajo supervisión médica, te puede ayudar a combatirla en caso de déficit. Para las pieles sensibles, la doctora aconseja Metil Sulfonil Metano (lo encontrarás como M.S.M.), un compuesto orgánico del azufre eficaz contra la rosácea, la dermatitis, el eczema y la piel escamosa. Y no pierdas de vista la ingesta de probióticos para mejorar el equilibrio de la microbiota, que ha demostrado resultados prometedores para alteraciones inflamatorias de la piel.



ESCUDO INTERIOR

Imedeem Prime Renewal. Complemento alimenticio antienvjecimiento que ayuda a combatir los signos visibles de la edad durante la menopausia, que es cuando la piel pierde hidratación y se vuelve más propensa a sufrir daños (59,40 €).

Truvivity OxiBeauty, Nutrilite. Bebida nutricosmética que protege del estrés oxidativo, combinando nutrientes como el cobre y los extractos de plantas ricas en polifenoles y antocianinas. Se complementa, además, con comprimidos (117 € el pack completo).

Arkobiotics Defensas, Arkopharma. Complemento alimenticio a base de fermentos lácticos vivos, vitamina D, zinc y selenio, que favorecen el funcionamiento del sistema inmunitario. Tratamiento de 7 días (12,80 €).