



Suscríbete a MIA

MUJERES REALES

MIA

CLUB MUJERES

CONTACTO

Buscar

COCINA

MODA

BELLEZA

SALUD & NUTRICIÓN

PSICO & SEXO

TRABAJO & FORMACIÓN

NIÑOS

OCIO

HORÓSCOPO

TU DINERO

HAZLO TÚ MISMA

TRUCOS

**mia**



Esta semana elige entre:

Body Milk  
o After Sun



¡Ya a la venta!

¡y consigue una piel hidratada!

¡SIEMPRE GUAPA!



MIA - BELLEZA - PIEL SENSIBLE ¿Y QUÉ HAGO?

Belleza // 08 agosto 2013

### Piel Sensible ¿Y Qué Hago?

El sol las quema, el viento las irrita, el calor las enrojece, el frío las agrieta. Las pieles sensibles se sienten continuamente agredidas. A simple vista, la piel frágil es la más bonita: transparente, fina y de textura aterciopelada, pero la procesión va por dentro, y tanta belleza a veces lleva consigo molestos síntomas internos como la tirantez o el picor. Por eso, necesita unos cuidados cosméticos muy especiales. Antes de empezar conviene aclarar algunos conceptos. Aunque se calcula que la piel sensible -aquella que un dermatólogo diagnosticaría como tal- afecta a un 40 % de la población, no tienes la piel sensible si sientes tirantez después de descuidar durante ocho días seguidos tu rutina de hidratación; tampoco es el caso si te quemas después de achicharrarte tres horas al sol sin protección. Sólo puedes quejarte y meterte en el club de las afectadas si tu piel se descama, enrojece con facilidad o tira y reacciona de manera desproporcionada frente a determinados agentes externos.

#### ¿Intolerante, sensible, frágil, alérgica?

La piel es un órgano de relación externa, la barrera con la cual nuestro organismo se defiende del mundo. Es en esos términos en los que se pueden entender las diferencias entre las distintas nomenclaturas que se utilizan para describirla. La piel sensible lo es por imposición genética, que la ha dotado de una fragilidad mayor y de menor grosor. Al mínimo contratiempo (estrés, cambios de temperatura, mala alimentación, falta de sueño), enciende un código de alerta que la vuelve intolerante. La piel alérgica sólo reacciona frente a determinados desencadenantes -alérgenos-. Según la Dra. Isabel Aldanhondo (dermatóloga del Hospital Ramón y Cajal de Madrid y miembro de la AEDV): El 40 % de la población -independientemente de su fenotipo- se queja de tener la piel sensible. Es una **dermis hipercomunicativa que reacciona de**

### DESTACADOS

- Castings
- Comunidad Mujeres Reales
- Canal Vídeo
- Promociones y Concursos
- Conócenos

¿Participaste en nuestro **CASTING** para ser la nueva **PORTADA DE MIA?**

**BÚSCATE AQUÍ**



COMUNIDAD MUJERES REALES

**forma mas rapida e intensa a distintos desencadenantes** (cambios de temperatura, sol, cosméticos, ciertos medicamentos). La epidermis experimenta malestar, picor, ardor e intolerancia a algunos productos. Esta condición se llama neurosensibilidad y se caracteriza por un bajo umbral de tolerancia. Se desconocen con precisión sus causas, pero se sabe que hay factores implicados como el aumento de la permeabilidad del estrato córneo, una respuesta nerviosa exagerada y una hiperrespuesta de la inmunidad innata.

**ALERTA ROJA. La cara visible de la cuperosis.** También se la conoce como rosácea y se trata de una enfermedad cutánea que se caracteriza por la presencia de **crisis de enrojecimiento cutáneo** (*flushing*) que se acaban haciendo crónicas. Como explica la doctora Aldanhondo, la piel de la cara, frente o cuello enrojece y se cubre de pequeñas venillas (telangiectásicas), sobre las que pueden aparecer pústulas (granos de pus). Además, se desarrolla intolerancia a los tratamientos locales. Afecta fundamentalmente a mujeres con un psiquismo especial: personas sufridoras obsesionadas con el orden y la limpieza que tratan de imponerlos, casi nunca con éxito, a los que tienen alrededor. Hoy se dispone de tratamientos estéticos muy eficaces, como el uso de láser o la luz pulsada intensa.

#### **CUIDADOS BÁSICOS. Inmunidad cutánea.**

-El tratamiento de las pieles sensibles comienza en el momento de la **limpieza facial**. Es en esta rutina cuando no podemos permitirnos utilizar un producto que no haya sido especialmente formulado para calmar y reforzar la epidermis.

-Leches limpiadoras y **tónicos suaves** son la mejor opción. Evita las toallitas desmaquillantes -por el gesto mecánico de arrastre que exigen- y geles y demás texturas que necesiten aclarado: el agua podría fragilizar aún más la piel.

-Otra de las normas a seguir es no salir a la calle sin haberte aplicado antes una **crema de alto índice de protección solar**. No es necesario que se trate de un producto con este fin; fíjate bien en el envase cuando elijas hidratante, la mayoría lleva SPF incorporado.

-A la hora de elegir el protocolo de tratamiento, es fundamental optar por **productos hipoalergénicos y dirigidos a pieles sensibles**. Así podrás estar segura de que contienen ingredientes calmantes, fortalecedores y protectores y de que evitan los más sensibilizantes.

-No satures la piel con **sobredosis de cosmética**. No necesita ningún plus de nutrición.

-¿Imprescindibles? Las **aguas termales**, que en una sola pulverización regalan a la epidermis un montón de minerales activos.

-Hay quien aún piensa que **el maquillaje** es una agresión para las pieles difíciles. Cuanto más respiren las células mejor, pero bien utilizado, y recurriendo a bases, labiales y sombras de corte hipoalergénico, no corres riesgos. Además, aumentas el efecto barrera de la piel.

-Una **dieta adecuada** también puede hacer mucho por tu piel: elimina de tu mesa las especias y el picante. Añade alimentos como el pescado, los frutos secos y las verduras frescas.

-Cremas **efecto algodón**. La primera impresión que recibe la piel al darte una crema es fundamental. Opta por texturas suaves y cremosas que la abracen con mimo. Por ejemplo, el Cuidado de día nutritivo *Aqua Effect*, de Nivea (5,99 ).

#### **CONSERVANTES. Sospechosos habituales.**

Durante esta estación hay que extremar las precauciones. La razón básica está en las horas que pasamos fuera de casa en general y al sol en particular. Ciertos perfumes, y más concretamente los que contienen esencia de bergamota y notas frutales ácidas, pueden provocar reacciones al entrar en contacto con el sol (eczema fotoinducido). Ocurre lo mismo con algunos conservantes, como el katon o el musk-ambrette. También hay que resaltar el papel alergizante que juegan algunos tintes capilares (por su contenido en parafenilendiamina). Pero hasta en el caso de la coloración capilar hay fórmulas para el cuero cabelludo delicado. La piel sensible es la nueva estrella de la cosmética.

#### **DE COMPRAS: Cosmética para piel sensible.**

-Concentrado de agua termal Aquatherm (12,70 ), SKEYNDOR.  
-Crema hidratante Total Effects Protección Piel Sensible (23,50 ), OLAY.  
-CC Cream (10,95 ), max factor.  
-Agua micelar Sublime & Suave (6 ), L'Oréal paris.  
-Cuidado corporal Ph5 Loción (14,50 ), EUCERIN.  
-Contorno de ojos Gel-Crème Yeux Lacté Délassant (31,20 ), DECLÉOR.  
-Fluido hidratante corporal Lipikar (21 ), LA ROCHE-POSAY.  
-Loción refrescante Balancing Softener Pureness (31,80 ), SHISEIDO.  
-Sérum Crème Fraîche (33,9 ), NUXE.  
-Crema facial color suave CC Cream Aloe Vera (7,15 ), BABARIA.  
-Mascarilla Calmante Antirrojeces (17,80 ), avene.  
-Mascarilla Masque de Coton (47,50 ), carita.  
-Tratamiento de noche Crème Douceur Nuit (57 ), CLARINS.

#### **TRATAMIENTOS. Para subir las defensas.**

Las cabinas de estética se convierten en uvis móviles que refuerzan las pieles más frágiles.

**-Peel Infusion.** La fusión de oxígeno, agua salina y ultrasonidos ayuda a la piel delicada a afrontar el verano con las defensas bien altas. El peeling se efectúa con la aparatología Jet Lag, la más suave del mercado. 120 (90 minutos). Lostao. Zaragoza. Telf.: 976 21 80 00.

**-Autodefensa.** A simple vista, puede parecer contradictorio, pero el veneno de abeja es ideal para calmar este tipo de pieles y despertar sus mecanismos naturales de autodefensa. Limpieza, exfoliación, mascarilla, masaje y tecnología proiónica conforman el tratamiento. 100 (1 hora). Popea. Vigo. Telf.: 986 41 46 48.

**-Protocolo Pre-Sol.** Las pieles más delicadas se echan a temblar sólo de pensar en la sobredosis de sol que les espera. Para crear inmunidad solar, hay un tratamiento basado en la mesoterapia antioxidante, redensificante y fortalecedora, y factores de crecimiento epidérmicos que transforman la piel más

delicada. 280 (90 minutos). Clínica Mira+Cueto.  
Madrid. Telf.: 915 63 25 14.

**-Biophyto.** Activos naturales y biológicos miman la piel más frágil y problemática. La clave está en una mascarilla cicatrizante con agentes antiinflamatorios y antirrojeces. 100 (1 hora). **Gema Cabañero**. Madrid. Telf.: 913 09 25 23.

*Por: Marta Cámara.*