

Car de ángel

Limpiadores EL PRIMER GESTO DE UNA Piel perfecta

Tan importante como aplicarte crema cada día es seguir una rutina de higiene adecuada. ¿La clave para acertar? Conocer a fondo tu tipo de piel.

Si tu piel es seca

LECHE SUAVE CON MISCELAS

Tienes el cutis fino, el poro cerrado y muy poca grasa? "Lo más importante es que no lo limpies en exceso ni con productos agresivos, porque dañarás el manto lipídico (escaso en tu caso), que mantiene tu piel hidratada y lo protege frente a agresiones externas", dice el doctor Ignacio Sánchez-Carpintero, dermatólogo de la Clínica Rúber. Eso no implica, no obstante, que no debas retirar cada noche y cada mañana otros restos de impurezas como maquillaje, tabaco y polución. Es un gesto básico para mantener la luminosidad y facilitar la penetración de tu tratamiento diario. "Lo mejor para este tipo de piel son las leches limpiadoras que, gracias a sus miscelas, arrastran la suciedad y, a diferencia de los productos jabonosos, no disuelven la capa grasa", recomienda M^a José Isarría, dermatóloga del Instituto Médico Láser. Evita el agua, que reseca, y recurre a un algodón suave para aplicarte la limpiadora. ▶

Si tu piel es sensible

EMULSIONES SIN AGUA

Con los cutis reactivos hay que andar con pies de plomo, porque toleran mal casi todos los productos. Incluso el propio lavado les irrita", advierte el dermatólogo Ignacio Sánchez-Carpintero, de la Clínica Rúber. Su recomendación—algo en lo que coinciden todos los expertos— es que recurras a productos de farmacia que no contengan ni perfume, ni conservantes, ni mucho menos alcohol. El mismo aclarado con agua queda desaconsejado, porque desequilibra el manto lipídico de tu piel y, por tanto, su barrera protectora natural frente a las agresiones externas y la deshidratación. La solución, por tanto, habrá que encontrarla en forma de suavísimas emulsiones que no requieran aclarado. Después de aplicarte la emulsión de tu elección con un algodón, suavemente y sin friccionar, puedes pulverizar agua termal calmante, pero nunca tónico. ¿Y cómo saber si tienes una piel sensible? Ésta se define, según el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, como aquella que tiene un umbral de tolerancia inferior a la media, es decir, que reacciona frente a

estímulos frente a los que una piel normal no lo hace; sufre fácilmente sensaciones de incomodidad como calor, tirantez, enrojecimiento o picor, y es propensa a rojeces difusas y a patologías como la dermatitis o la cuperosis. Este tipo de piel se ha multiplicado en los últimos años debido a factores como el aumento de la polución, a la alteración de los hábitos alimenticios y el estrés, hasta el punto de alcanzar aproximadamente al 60 por ciento de la población, según estiman estudios de La Roche-Posay. Como no hay un solo tipo de piel sensible, sino muchos (existen diversos síntomas que aparecen como reacción a factores muy distintos), el papel del

dermatólogo se hace fundamental para valorar tu caso concreto. Nadie mejor que él te orientará a la hora de escoger cosméticos y de mantener controladas posibles patologías como la rosácea (vasos finos dilatados en la cara, que le dan un aspecto rojizo). Grábate a fuego que la piel sensible debe su alta reactividad a una protección cutánea insuficiente, por lo que debes evitar todo lo que sea mínimamente agresivo. Conviene que evites los productos exfoliantes y las limpiezas en centros de estética. ©

AGUA TERMAL

Para combatir tu rutina de limpieza sensible el tónico es el agua termal calmante. Vaporiza un poco sobre la piel tras las segundas y después sécala cuidadosamente con un algodón.