

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
FARMANATUR	01/10/2013	PRENSA ESCRITA	CLINICA DERMATOLOGICA INTERNACIONAL	Informe Octubre
PÁGINA	DIFUSIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
24 y 25	35.000	SALUD	NACIONAL	MENSUAL



# La batalla antiarrugas

Muchas veces nos hacemos preguntas como ¿A qué edad es normal que comiencen a salir las arrugas? ¿Afecta el estado de ánimo al estado de la piel? ¿Cómo combatir las? Nada como una experta para despejar todas ellas

La aparición de arrugas de expresión es algo más precoz en las mujeres que en los varones. Esto parece estar relacionado entre otras causas con la pérdida de masa ósea, que se inicia antes en el sexo femenino, y con la actividad de determinadas hormonas sobre los depósitos de grasa.

Los primeros signos del envejecimiento suelen aparecer a partir de los 30 años y se manifiestan principalmente en forma de arrugas finas, adelgazamiento de la piel progresivo, pérdida de tensión de los tejidos y pérdida de la grasa subdérmica que hay alrededor de los ojos y de las mejillas.

Los principales factores que influyen en el envejecimiento son: la genética, el sol, que es el principal factor externo que envejece la piel, el tabaco, los gestos faciales que realiza cada persona, las posturas que adoptamos al dormir, la fuerza de la gravedad. Una dieta no adecuada, los cambios bruscos de peso y el consumo de alcohol pueden causar también un envejecimiento prematuro.

Entre los 20-30 años es muy importante la prevención, para ello hacemos hincapié principalmente en la fotoprotección y una adecuada hidratación cutánea. Entre los 30 y 40 años es cuando comienzan a aparecer las arrugas de



MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
FARMANATUR	01/10/2013	PRENSA ESCRITA	CLINICA DERMATOLOGICA INTERNACIONAL	Informe Octubre
PÁGINA	DIFUSIÓN	CATEGORÍA	EDICIÓN	PERIODICIDAD
24 y 25	35.000	SALUD	NACIONAL	MENSUAL

Belleza

ENTRE LOS 30 Y 40 AÑOS ES CUANDO COMIENZAN A APARECER LAS ARRUGAS DE EXPRESIÓN, POR LO QUE ES EL MOMENTO IDÓNEO PARA EMPEZAR A COMBATIRLAS

expresión, por lo que es el momento idóneo para empezar a combatir las.

Algunas claves para envejecer bien son la realización de ejercicio aeróbico, seguir una dieta mediterránea, no fumar y mantener el peso

adecuado. El tener inquietudes, hobbies, ganas de vivir... son factores que colaboran para envejecer mejor.

A nivel de cremas es importante la correcta hidratación y fotoprotección. Según la edad y tipo de piel de los pacientes se añaden antioxidantes tópicos como la vitamina C y cremas con ácido retinoico o alfa hidroxiácidos.

A día de hoy existen así mismo técnicas como la inyección de toxina botulínica, o los rellenos como el ácido hialurónico o la hidroxiapatita cálcica, que de forma segura y discreta, ayudan a combatir los signos de envejecimiento. También hay láseres para manchas, pequeñas venitas y para mejorar la calidad de la piel que ayudan en este sentido.



• Dra. Elena Tévar Valientes  
Clínica Dermatológica Internacional

¡Atento a tu azúcar!

**Cinnulin®**

Cinnulin está elaborado a base de un extracto especial de corteza de Ceilán exento de cumarina. Además contiene aceite de lino, vitamina E, magnesio y cromo. El cromo contribuye a mantener normales niveles de glucosa en sangre y a un normal metabolismo energético.

¡Cuida tu salud!



Síguenos en  [facebook.com/salus.es](https://facebook.com/salus.es)

[www.salus.es](http://www.salus.es)  
[info@salus.es](mailto:info@salus.es)



**Cinnulin está exento de conservantes, gluten y lactosa**

Pregunta en herboristerías, farmacias y parafarmacias

Llámanos y te aconsejaremos  
**965 635 801**

