

CLARA

CLARA.es

LA GLUCOSA

EL SECRETO
PARA CONSEGUIR
Y MANTENER
UN PESO SANO

¿CRUDO O COCIDO?

DESCUBRE LA
OPCIÓN MÁS
SANA DE CADA
ALIMENTO

VUELTA AL GIMNASIO

CUÁL ES EL
EJERCICIO
QUE MÁS TE
CONVIENE

UNA PIEL RADIANTE

SIN MANCHAS,
SIN ARRUGAS,
MÁS LUMINOSA

10
PEQUEÑOS
CAMBIOS
que multiplican
tu salud sin
darte cuenta

EN PORTADA
ESTELA
GRANDE

LA NUEVA

MODA

LOS LOOKS, LOS CORTES DE PELO
Y EL MAQUILLAJE QUE SE LLEVARÁN



Borrar las manchas

Las manchas solares son el principal signo de envejecimiento prematuro. Despigmentantes, peelings y láser ayudan a eliminarlas.

Si buscamos un remedio cosmético para acabar con las manchas debemos elegir un despigmentante y no una crema antimanchas. La función de esta última es preventiva, evitar que la mancha aparezca. Y la de los despigmentantes, aclarar las manchas y evitar que aumente su intensidad.

OBJETIVO: DESPIGMENTAR

● **Fijarse en los ingredientes.** Los principales activos despigmentantes son **la vitamina C, ácidos ferúlico, kójico, azelaico y tranexámico; y los retinoides.** Como hay diferentes tipos de manchas (ocasionadas por el sol, de origen hormonal), lo mejor es consultar con el dermatólogo para elegir el producto que mejor se adapte a nuestras necesidades.

● **Leer bien las etiquetas.** Hay que vigilar la concentración porque **algunos activos pueden causar irritación.** Es mejor seguir el consejo del dermatólogo, médico estético o farmacéutico para ir aumentando su uso y concentración a medida que la piel lo vaya tolerando. Por ejemplo, la hidroquinona, sustancia que evita que las células produzcan melanina y oscurezcan la piel, solo debería usarse bajo prescripción médica porque puede causar irritación.

● **Líneas despigmentantes.** Para evitar mezclar fórmulas que puedan interactuar e irritar la piel, se aconseja optar por una misma línea de productos que incluyan los mis-

mos ingredientes. Hay marcas con gamas que ofrecen desde tónicos aclarantes para usar después del limpiador facial a sérums, cremas de día y de noche y mascarillas.

PREVENIR, LA MEJOR ARMA

Si no queremos que las manchas vuelvan a aparecer, deberíamos usar protector solar todo el año o cremas con FPS 30 o 50. **La radiación ultravioleta procedente del sol no hace vacaciones** en otoño-invierno y sigue provocando manchas, arrugas y flacidez en nuestra piel.

MAQUILLAJE CORRECTOR

● **¿Manchas claras u oscuras?** Si las manchas son claras, con una CC o DD cream (hidratante antiedad con color) o una base de maquillaje es suficiente para camuflarlas. Pero si son oscuras, convendría **usar antes de la base un corrector de color naranja** para neutralizar el tono y después otro corrector de un tono más claro que el de la propia piel.

El láser renueva las diferentes capas de la piel para eliminar del todo las manchas

EN CABINA

“Estrenar” una piel uniforme

Láser Q-Switched.

El láser libera una gran cantidad de energía en muy poco tiempo que es absorbida por las manchas. La luz destruye los pigmentos sin dañar la piel de alrededor. Después, aparecen unas costras que tardan una semana, más o menos, en caer. Se suelen necesitar de 1 a 3 sesiones. Precio sesión: 300€.

thebeautyconcept.com

Peeling químico.

Se aplica una mezcla de alfa-hidroxiácidos (AHA) para eliminar las capas superficiales de la piel y con ellas las manchas. La piel se enrojece y descama al cabo de unos días, pero son los efectos normales después de una exfoliación profunda. Precio sesión: 150€. Se necesita un promedio de 5.

inoutbarcelona.com