

# COSMOPOLITAN

NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2024 N° 388  
4,50 € IVA INCLUIDO  
CANARIAS 4,65 € SIN IVA

**¿Y SI NECESITAS  
TERAPIA DE PAREJA?  
CARGA LAS PILAS  
DE TU RELACIÓN**

**BERTA  
VÁZQUEZ**  
«El éxito es estar  
en sintonía  
contigo misma»

**FACE TRAINING**  
EL ENTRENAMIENTO  
FÁCIL QUE TE VA A  
PONER BUENA CARA

**AMIGAS  
PARA SIEMPRE**  
QUÉ PUEDES PEDIR  
(Y QUÉ NO)  
A TUS BESTIES

**SONRÍA,  
POR FAVOR**  
LOS RIESGOS DE SER  
DEMASIADO AMABLE  
EN LA OFICINA

# PARTY CLUB

Maquillaje seductor,  
perfumes irresistibles  
y moda supersexy para  
salir de fiesta





beauty

# Saca músculo

Tu rostro se puede entrenar con técnicas que ayudan a tonificarlo esculpiendo y definiendo tus rasgos.

TEXTO: ALEJANDRA YEREGUI. FOTOS: FERNANDO GÓMEZ.

**P**uede que hayas oído hablar del *filler fatigue*, un término popular en nuestros días que indica el hartazgo por los rostros de efecto globo, hinchados sin armonía, resultado del exceso en cantidad y frecuencia de los rellenos de ácido hialurónico. En lugar de las caras retocadas en serie, los médico-estéticos y facialistas apuestan por resaltar los rasgos naturales de cada persona sin seguir modas o tendencias. Y nada es tan favorecedor como un rostro de ángulos y volúmenes proporcionados. La cuestión no es imitar los pómulos de Angelina Jolie o el mentón definido de Karlie Kloss, sino embellecer los tuyos propios.

### Mantén el soporte en forma

Existe un amplio abanico de técnicas eficaces, desde las manuales a la aparatología, e incluso protocolos profesionales en clínica. Un simple movimiento que puedes hacer mientras trabajas, como colocar los pulgares debajo de la barbilla y empujar hacia arriba al tiempo que intentas abrir la boca creando resistencia, te ayuda a tonificar la zona del cuello y la mandíbula. El rostro es la única zona del organismo donde músculos y piel están anatómicamente conectados. Por tanto, la juventud de la piel depende en gran parte de la buena forma de su estructura. «Existe un complejo equilibrio muscular. Entre los músculos que tienen una mayor implicación en la prevención de la flacidez está el platismo, que tracciona la piel del contorno mandibular hacia abajo y

participa en la tracción de las comisuras de la boca para producir expresiones faciales. También es importante el papel del DAO (depresor del ángulo oral), que tira de las comisuras hacia abajo, así como los músculos cigomáticos mayor y menor, que se originan a nivel del pómulo y se insertan cerca de las comisuras labiales, implicados en la sonrisa», apunta la dra. Ana Crespo, médico-estético en la clínica Mira+Cueto ([clinicamiracueto.com](http://clinicamiracueto.com)).

### Trabaja como en pilates

El rostro exige un entrenamiento muy preciso para fortalecer los músculos elevadores que evitan las caras de tristeza o la papada y para relajar otros, como los de la frente, entrecejo o labio superior que

## Hay que hacer un 'training' muy preciso para fortalecer la zona de la papada y relajar las de la frente, el entrecejo y el labio superior

están hipertonicados, más cortos de lo normal, por su uso constante al gesticular. Ante tal tesitura, la mejor opción es apostar por una rutina de gimnasia facial eficaz y trabajarla con constancia. El método *FaceToned* se basa en los principios de Pilates, en el control, la precisión y la alineación de los movimientos con un enfoque similar al ejercicio corporal. «Realizamos repeticiones, resistencia y planchas para que los músculos faciales se desarrollen más y se hagan más fuertes, también se tonifica la aponeurosis muscular, una capa de tejido conectivo que cubre y conecta los músculos del rostro, y se refuerzan los ligamentos de retención que mantienen la estructura de la piel en su lugar. ▶

## Los mejores cursos de yoga facial

Pon al servicio de tu rostro los principios del yoga, los estiramientos, la isometría, las posturas y la concentración. ¡Funciona!

### My Face Yoga

La experta Patricia Bendito ofrece distintas clases según quieras tonificar, relajar, mejorar la circulación o alisar las arrugas de expresión (apúntate en [myfaceyoga.es](http://myfaceyoga.es)).

### Natural Lift

Ana Rosón ha creado un método *antiaging* que actúa a nivel del hueso, músculo y piel con rutinas de ejercicios y tratamientos de 10 minutos (fíchalo en su web [naturaliftonline.com](http://naturaliftonline.com)).

### Bovisaj

Si quieres entrenar como las *celebs*, Leila Haddioui propone un *training* holístico facial que incluye ejercicios de respiración y prácticas *mindfulness* (en [bovisaj.com](http://bovisaj.com)).



Son rutinas intensas y dinámicas que generan resultados efectivos sin depender de tratamientos invasivos», explica Carmen Farré, su fundadora, experta en *fitness* facial y pilates. Desde su estudio en Londres ofrece clases *online* adaptables a todas las agendas ([facetoned.com](http://facetoned.com)).

### Relaja y automasajea

El yoga facial realiza una función diferente y practicarlo cinco minutos al día mejora la expresión de la cara. Su fuerte son los estiramientos y posturas concretas, muy beneficiosos para aliviar la tensión, destensar los músculos agarrotados, como los implicados en el bruxismo o las arrugas de expresión. También deshinchona y mejora el tono al activar la circulación, sin embargo, la tonificación muscular puede no resultar tan profunda. Si te apetece probarlo y ver sus efectos, aprende de una profesora experta como Maiko Tahara ([yogafacial.es](http://yogafacial.es)). En ocasiones, los automasajes se practican con herramientas como vemos en redes, pero, ¿sirven para redefinir los contornos y elevar los rasgos? La realidad es que no tonifican, aunque sí favorecen los tejidos faciales. «El *gua sha*, que significa rascar y proviene de la medicina tradicional China, relaja la musculatura y las fascias, ayuda a drenar bloqueos linfáticos y a activar la microcirculación, pero no es inofensivo –afirma Yvette Pons, experta en anatomía facial y directora del instituto que lleva su nombre en Igualada, Barcelona ([yvettepons.com](http://yvettepons.com))–. La musculatura hay que tratarla con delicadeza,

### Integrar ejercicios efectivos en la rutina de cada día permite no tener que depender de otros tratamientos más invasivos

respetando la morfología ósea, la dirección linfática y la anatomía muscular. En casa, simplemente masajea lentamente siguiendo las formas del rostro de manera ascendente. Por su parte, el rodillo de jade, que reduce la congestión de párpados y óvalo facial, tiene menos dificultad siempre que no

hagamos torsiones inadecuadas». Si quieres experimentar el poder tensor de unas manos mágicas, hazlo con una facialista y terapeuta como Pons. «Conseguir tonificar la musculatura o normalizar su tono depende de varios factores, tanto fisiológicos como biomecánicos o genéticos. Por eso, en muchos biotipos o morfologías, previamente hay que tratar y equilibrar estructuras profundas y ocultas», opina. Yvette ha creado el método hiperpersonalizado de diagnóstico *Rostrology*, que



valora la disposición y calidad ósea, los músculos faciales, el sistema linfático y circulatorio y la distribución de la grasa antes de realizar a la cliente el protocolo *Sulyfth*, que logra mejorar la armonía facial mediante masajes profundos, vibraciones y presión a todos los niveles (disponible también en The Beauty Concept en Madrid, 300 €, [thebeautyconcept.com](http://thebeautyconcept.com)). En otro concepto más de gimnasio, Work Your Face ofrece en Madrid, Barcelona y Andorra cinco tipos de entrenamientos o masajes diferentes realizados por expertas en *fitness* facial con ayuda de accesorios como pelotas para trabajar los músculos faciales ([workyourface.com](http://workyourface.com)).

### Máquinas 'workout'

En los centros y clínicas de medicina estética, el deslizamiento de *terreno* se contrarresta con aparatología que trata la piel y los músculos faciales al mismo tiempo. *Emface*, por ejemplo, es un dispositivo que, en 20 minutos de sesión, y mediante unos aplicadores que se colocan en el rostro, trabaja con radiofrecuencia y realiza una contracción selectiva de los músculos que elevan los tejidos (1.200 €/4 sesiones en Maribel Yebenes, [maribelyebenes.com](http://maribelyebenes.com)). También está *Ultherapy*, una especie de *lifting* sin cirugía aprobado por la FDA americana, que actúa por ultrasonidos realizando unos puntos

## Los utensilios como el 'gua sha' (la piedra de jade) y los rodillos resultan muy útiles para mejorar la firmeza de los tejidos faciales

muy precisos de termocoagulación a 65 °C controlados con ecógrafo que compactan el tejido de forma segura y sin tiempo de recuperación. «*Ultherapy* actúa sobre el SMAS, la musculatura superficial de la cara y del cuello compuesta por fibras de colágeno y elastina que recubre y conecta los músculos faciales. Antes de que la máquina existiera, sólo la cirugía plástica era capaz de tensarla», expone Leticia Carrera, directora de los centros Felicidad Carrera (sesión anual, 2.000 €, [felicidadcarrera.com](http://felicidadcarrera.com)). Las infiltraciones con ácido hialurónico también permiten potenciar o frenar la acción muscular mediante la técnica de miomodulación. Todo depende de a qué nivel se coloque el relleno, bien por encima del músculo depresor para reducir la tensión, o bien por debajo para fortalecer el músculo elevador, como realizan en el *Remodelado Facial M+C* (900 € aprox., [clinicamiracueto.com](http://clinicamiracueto.com)). Eso sí, ponte siempre en manos de quien domine la anatomía. Nadie dijo que esculpir un rostro fuera fácil. ●

## Tu entrenador personal

Hazte con las herramientas que logran un masaje efectivo para mejorar la circulación, relajar la tensión muscular y drenar tejidos.



Roller Facial con cabezal de zinc. **Facialderm** (24 €).



De cuarzo rosa, 'Quartz Mushroom'. **Seasonly** (en Sephora, 27,99 €).



'Theraface pro face' para tensiones faciales. **Therabody** (399 €).



'Gua Sha Tulip', de cobre y estaño. **Pibu Cosmetic** (155 €).



'The Scalp Gua Sha'. **Conscious Botanist** (19 €).



'Skin Roller & Ice Globe'. **You Are The Princess** (3,99 €).



Relaja, deshinchas y esculpe. 'Bouti Gua Sha', **Boutijour** (55 €).