

ELLE

JUNIO 2025 N° 465
2,55 € (SPAIN)
CANARIAS 2,70 €

MODA
MENOS
ES MÁS
VESTIDO XS
MINI SHORT
TANK TOP

HOT
VIAJES
VIVE EL
VERANO
DE TUS
SUEÑOS

ANNA DE ARMAS

TRASPASAN
LA PANTALLA
SALMA HAYEK
CLARA LAGO
EMMA CORRIN

VENTA CONJUNTA CON HARPER'S BAZAAR
00465
8 4 13042 680604

Saca tu mejor CARA

Las redes sociales andan revolucionadas a causa del #CORTISOLFACE. Y es que la conocida como «hormona del estrés» deja huella en nuestro rostro de un modo poco favorecedor. Identifica los síntomas y perfila un abordaje 360° para volver a brillar.

POR ISABEL SALINAS

El Estudio Internacional de Salud Mental que la Fundación AXA realizó en 2024, en colaboración con el Colegio General de Psicología de España, reveló que tres de cada cinco españoles reconocen sufrir estrés. Esta cifra no es baladí, ya que sitúa a nuestro país con una de las tasas más altas de Europa de lo que la Organización Mundial de la Salud ha calificado como «la epidemia del siglo XXI», que esta institución define como «un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil». Íntimamente relacionado con el cortisol (la llamada «hormona del estrés»), se ha puesto nombre a una de las preocupaciones virales de TikTok: la *cortisol face*. No se trata de un término médico, sino que, como señala la Dra. Lidia Maroñas, dermatóloga, fundadora y directora médica de Oneskinmed (oneskinmed.com), «es una expresión que se ha extendido en redes para referirse coloquialmente a los efectos que produce el estrés crónico en el rostro».

A grandes rasgos, la Dra. Amaya Manrique, directora del Área de Medicina Integrativa en The Beauty Concept (thebeautyconcept.com), explica que la función principal de esta hormona es preparar al cuerpo para enfrentar situaciones de peligro o desafío, por lo que resulta esencial para la adaptación al entorno y la regulación emocional. Como un componente clave del sistema nervioso simpático, la experta afirma que «aumenta la glucosa en sangre para proporcionar energía inmediata. Asimismo, moviliza ácidos grasos y proteínas con el fin de mantener el metabolismo activo; incrementa el estado de alerta y concentración, y modula la respuesta inflamatoria e inmune para priorizar la supervivencia». Su labor resulta inestimable, pero el problema surge cuando se mantiene elevado de forma crónica, ya que puede provocar problemas de salud y alteraciones de la piel.

CÓMO IDENTIFICAR UNA 'CARA DE CORTISOL'

El Dr. Carlos Morales Raya, dermatólogo, director de la clínica que lleva su nombre (docmoralesraya.com) y cofundador de Raya Cosmética, apunta que los principales signos asociados incluyen una mayor sensibilidad y reactividad cutáneas (con irritación y enrojecimiento) y la aparición de brotes de acné o empeoramiento de la rosácea (por un aumento de la producción de sebo). El cutis se ve más apagado y fatigado, al reducirse el flujo sanguíneo y la oxigenación y aumentar la deshidratación (que afecta a su función barrera). Este estado de alerta crónico contribuye a un envejecimiento prematuro por la degradación de colágeno y elastina... y a lo más nombrado en redes: la «inflamación y la retención de líquidos». Si te preguntas qué pistas concretas te permiten saber si la hinchazón es generada por un extra de cortisol, el experto reconoce que suele ser más evidente por la mañana, se localiza en la zona de los ojos y ►

el tercio inferior del rostro (el contorno pierde definición) y se asocia a una mayor reactividad de la tez sin causa aparente. Sin embargo, hay que tener presente que, más allá de la razón hormonal, «este tipo de inflamación también se ve influenciada por factores como la falta de sueño, el consumo de ultraprocesados y la deshidratación», añade.

Siempre que se habla de la *cortisol face* sale a colación el síndrome de Cushing, un trastorno hormonal más severo que requiere atención médica y se caracteriza por «una cara de luna llena persistente, con una acumulación muy evidente de grasa en el rostro y el cuello. Además, se aprecia también acné severo, una piel muy frágil con frecuentes hematomas y estrías violáceas e, incluso, puede acompañarse de fatiga o cambios de humor extremos», enumera la Dra. Manrique. Lo esencial es que, aunque un estudio en Comparative Biochemistry and Physiology reveló que el cortisol por estrés crónico puede inducir signos similares a los del síndrome de Cushing, estos «se manifiestan de forma menos intensa y son reversibles si se adoptan cambios en el estilo de vida».

UN ABORDAJE INTEGRAL

Los expertos coinciden en la necesidad de realizar modificaciones en diferentes hábitos como la alimentación, el deporte y el descanso. Así, la Dra. Conchita Vidales, jefe de la Unidad de Nutrigenética de DEMYA Martin del Yerro I Amselem (martindelyerroamselem.com), señala la importancia de mantener una dieta que equilibre la hormona, donde prioriza un horario de cena temprano y apuesta por alimentos antiinflamatorios como verduras (tomate, ajo), crucíferas (brócoli, coliflor), frutas (arándanos, naranjas o fresas), pescados azules (atún, salmón, boquerones), especias (pimienta negra, cúrcuma y jengibre) o aceite de oliva virgen extra.

La práctica de ejercicio debe ser constante y moderada, ya que, como dice el Dr. Morales, «permite reducir el nivel de cortisol, mejora la oxigenación de la piel y entrena al cuerpo para combatir radicales libres». En cuanto al objetivo de lograr un sueño adecuado, es prioritario para regularizar el ritmo circadiano y el balance de las hormonas, además de favorecer el proceso de reparación celular y la regeneración cutánea. Tampoco puedes obviar la ayuda de herramientas focalizadas en la gestión emocional y el

bienestar, como la meditación, las técnicas de respiración profunda, el yoga o los masajes faciales y la aromaterapia.

Si con estas recomendaciones no logras controlar la inflamación, la Dra. Vidales recuerda que puedes recurrir a la suplementación («los ácidos grasos omega son importantes antiinflamatorios y antioxidantes, lo mismo ocurre con la vitamina D») o, ante picos de estrés, a algunos adaptógenos (como la ashwagandha).

EL MEJOR APOYO COSMÉTICO

El dermatólogo sostiene que seguir una rutina bien estructurada puede ser un buen coadyuvante para difuminar los efectos de la hormona en el cutis. Para ello, es imprescindible realizar una limpieza suave con ingredientes calmantes, como la niacinamida o la centella asiática, y reforzar la barrera cutánea para evitar la pérdida de hidratación, a través de ingredientes humectantes y reparadores (ácido hialurónico, ceramidas o pantenol). También recomienda aportar beneficios antiinflamatorios y antioxidantes con compuestos como la niacinamida, la vitamina C o el resveratrol, e incentivar la renovación celular para optimizar la textura (retinol, péptidos o ácido glicólico). Un gesto indispensable, que, además, te evitará la ansiedad ante futuros dramas estéticos, es usar siempre SPF, ya que «el estrés puede aumentar la vulnerabilidad de la piel a la radiación UV». ■

MASAJES FACIALES

Sigue las pautas de Stephanie Marin, fundadora de los gimnasios Work Your Face (workyourface.com), para:

• DESINFLAMAR EL ROSTRO

Apuesta por un drenaje linfático aplicando unas gotas de aceite facial en el centro del cutis y masajéalas hacia los lados. Sigue con movimientos descendentes desde la frente, la sien y la mandíbula hasta la clavícula.

• DRENAR LA MIRADA

Reduce la hinchazón con los masajeadores en forma de seta. Realiza gestos circulares alrededor de los ojos, con una presión media, desde el lagrimal al exterior.

• CAMUFLAR LA CARA DE CANSADA

Con un gua sha y un 'oil' de tratamiento, estimula la circulación y mejora el tono ejecutando movimientos ascendentes en mejillas, mandíbula y frente.

BAJA REVOLUCIONES

Mercedes Fernández de Córdoba, fundadora de Shalala Yoga Studio (@shalala_estudio), aconseja:

• RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Para bajar el nivel de cortisol y relajar al instante los músculos faciales, evitando tensiones y líneas de expresión, debes pararte e inhalar por la nariz en cuatro segundos, sostener el aire otros cuatro y exhalar por la nariz en seis segundos. Repite el proceso durante un minuto.

• POSTURA RESTAURATIVA

Calma el sistema nervioso, mejora la circulación y reduce la hinchazón tumbándote en el suelo con las piernas elevadas y apoyadas en la pared, mientras mantienes los brazos distendidos a los lados y respiras profundamente 5-10 minutos.