



## La Guardia Civil señala fallos de la Confederación y Aemet en la dana de Valencia

El informe carga contra los responsables de ambos organismos estatales por la ausencia de avisos directos sobre las precipitaciones y el aumento del caudal en el barranco del Poyo, y abre la vía a pedir responsabilidades al Ejecutivo central

TONI JIMÉNEZ - PÁGINA 14

### LA DELEGADA DEL GOBIERNO

Pilar Bernabé, responsable de la Administración central en la Comunidad Valenciana, durante una visita a la zona afectada por la dana en Torrente

FOTO: BIEL ALINO / EFE

## Estados Unidos exigió a España que no use tecnología de Huawei en los secretos que le comparte

El Ejecutivo ha recibido varios avisos de que el flujo de información puede cortarse si no está blindado

El Gobierno lleva desde 2022 evitando calificar de alto riesgo a los grandes operadores chinos

# Los hombres también necesitan cuidados extras en verano

► El sol, el cloro de la piscina o la sal del mar pueden dañar la piel, el pelo y hasta la barba

ARACELI NICOLÁS  
MADRID

Aunque, tradicionalmente, el hombre se ha mantenido al margen de los cuidados de belleza, cada vez hay un mayor interés en mostrar una buena imagen a cualquier edad, lo que supone incorporar algunos mimos. El verano, con sus vacaciones y sus días infinitos, es el momento del año con mayor actividad social, y verse bien se convierte en prioritario para muchas personas. También es la estación del calor y la exposición solar, los baños en la playa y en la piscina, factores que son auténticas amenazas para la piel, el cabello e incluso la barba. Por ello, es importante mantener una buena rutina que ayude a estar saludable y sacar el máximo partido al atractivo personal.

## Protegerse del sol

El sol, fuente de vida y alegría, es, sin embargo, enemigo de la juventud de la piel, e incluso del cabello. La exposición a los rayos ultravioletas, sin la debida protección, está asociada con el cáncer de piel, el envejecimiento prematuro, las manchas y la deshidratación. La doctora Victoria Núñez Vera, especialista en cirugía oral y maxilofacial y medicina estética facial, asegura que «el sol es uno de los principales responsables del envejecimiento prematuro de la piel. La exposición prolongada a la radiación ultravioleta daña las fibras de colágeno y elastina, que son el andamiaje de sostén de la piel y activa unas enzimas llamadas metaloproteinasas que degradan aún más estos componentes estructurales. Esto se traduce, clínicamente, en flacidez, arrugas finas, manchas, poros dilatados y pérdida de luminosidad».

«De hecho -añade-, se estima que hasta el 80% del envejecimiento visible del rostro está relacionado con el sol. El verdadero cuidado antiedad no empieza con una crema, empieza con una buena fotoprotección que se debe usar a diario, todo el año, pero especialmente en verano».

## Los injertos, en otoño

**El cabello es el punto débil de los varones. Según un estudio de Medihair, España es el país con más calvos (un 44,50% de los españoles lo son). Para los que aún tienen pelo, Fran Galán, estilista de The Beauty Concept Hair, aconseja «utilizar champú y mascarillas de nutrición que aporten grosor, eligiendo productos que contengan cafeína, para activar el riego sanguíneo, lo que estimula el crecimiento». Para proteger el pelo del sol, además de gorras, se pueden aplicar solares capilares. Y los que ya no tienen pelo deben usar en la calva la misma crema solar que en la cara, porque el cuero cabelludo es una de las partes más propensas a las quemaduras. Si la duda es sobre el injerto capilar, en verano se puede hacer, pero hay que extremar los cuidados al exponerse al sol, además de limitar el baño en la piscina y la playa durante el primer mes.**

Todos, hombres y mujeres, además de aplicar un protector solar (con SPF 30 como mínimo), es aconsejable que lleven gafas, gorras o sombreros, y eviten la exposición directa en las horas centrales del día.

## Hidratar la piel

Otro cuidado básico en estos días de verano es la hidratación. El calor, el sol y también la sal del mar y el cloro de las piscinas resecan la piel, y, aunque beber agua es muy importante, no es suficiente para mantener la función barrera cutánea. Patricia Franco, 'skin



Colección baño masculina de Ysabel Mora// ABC

expert' del centro de belleza The Beauty Concept, sostiene que «el sol, el calor, y el cloro o la sal del mar alteran la barrera hidrolipídica de la piel, provocando que pierda agua más rápidamente. Esto hace que la piel se vea más apagada, tirante, con líneas

**Aunque es posible hacerse un trasplante capilar en verano, el posoperatorio se complica por el sol**

de expresión marcadas y menos elástica. Por eso es tan importante mantener una hidratación constante, tanto con productos en casa (sérum y cremas hidratantes) como con tratamientos en cabina que restauren y refuercen la función barrera de la piel».

El mejor momento para hidratar la piel, tanto del rostro como del cuerpo, es después de la ducha y la limpieza facial, necesarias para eliminar los restos de los filtros solares. Con la piel limpia, las cremas y los sueros

ayudarán a hidratar y restaurar la barrera cutánea.

## Afeitado, por la noche

En el caso concreto de la piel del hombre, sufre una agresión diaria (salvo los que han optado por la barba) con el afeitado. En verano, muchos deciden espaciar esta rutina con acierto, porque con el calor y el sudor, la piel se puede irritar más fácilmente. Para evitarlo, la doctora Núñez Vera aconseja «afeitarse por la noche, cuando la piel está menos reactiva, y aplicar productos calmantes con ingredientes como aloe vera, alantoína o niacinamida».

Es, además, recomendable usar herramientas perfectamente afiladas; hacerlo después de la ducha, cuando los poros están más abiertos; usar un exfoliante una o dos veces a la semana, para eliminar bien las células muertas, y evitar las lociones con alcohol.

## Barba impecable

La barbería vive una auténtica revolución desde hace algunos años, y cada vez hay más varones que eligen lucir vello facial. Barbas y bigotes están de moda, porque aportan mucha personalidad al rostro, pero también hay que cuidarlos. Todos los factores que afectan a la piel en estos meses de verano, pueden pasar factura a la barba.

Juan José Cabero, fundador de Beardburys Essentials, explica que «el verano pone a prueba la barba como pocas estaciones. Hay más exposición al sol, al sudor, al salitre y al cloro, así que lo fundamental es limpiarla bien e hidratarla luego. Sin una buena higiene, puede acumular residuos que provocan picor, sequedad o incluso acné. El calor también puede hacer que se sude más, y eso, bajo una barba espesa, se nota. Por eso es importante tener una buena rutina».

Después de un día de playa y piscina, es esencial quitar los restos de sal o cloro lavando la barba con un champú o limpiador específicos, secarla sin frotar y aplicar una loción para restaurar la hidratación. Cabero sostiene que «si no se lava bien o se deja húmeda, pueden aparecer malos olores o incluso irritaciones. En barbas largas, usar un peine de madera evita la electricidad estática, activa la circulación y mantiene el pelo en su sitio».

Aunque el vello facial puede proteger la piel del sol, es necesario seguir usando fotoprotección. Lo más práctico es elegir solares transparentes de textura ligera que no apelmacen el vello facial.