

FACTOR DE RIESGO

El estrés es uno de los mayores enemigos de la piel y esta detrás de afecciones tan comunes estos días como los brotes de acné, las dermatitis o la hiperreactividad cutánea, además de provocar un envejecimiento prematuro. De la mano de los expertos, desentrañamos las claves para ganarle la batalla. Por *Paula Menéndez*

El estrés no solo se refleja en un cansancio extremo, dolores de cabeza o problemas de insomnio. La piel es uno de los órganos que más acusa su impacto negativo, por eso otro de los daños colaterales de la pandemia ha sido el incremento de las afecciones cutáneas. «Durante los periodos de estrés se producen cambios en la secreción hormonal con un aumento de cortisol y adrenalina. Estos pueden empeorar patologías como el acné o la dermatitis seborreica», explica el Dr. Carlos Morales, dermatólogo del Grupo Pedro Jaén. Y añade: «También aumenta el picor asociado a la dermatitis atópica, lo cual intensifica el círculo vicioso prurito-rascado-dermatitis». Pero no solo eso, favorece la inflamación celular provocando hiperreactividad de la dermis y acelerando el proceso de envejecimiento. «Ocasiona una disminución del colágeno provocado por los fibroblastos y, por tanto, menor firmeza y más arrugas», dice la Dra. Natalia Jiménez, dermatóloga del hospital Ramón y Cajal y colaboradora de Bioderma.

Hoy se calcula que los genes condicionan un 25 % de las afecciones crónicas que sufrimos mientras que el exposoma —el conjunto de fac-

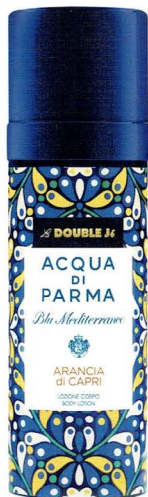
tores externos al que una persona se halla expuesta— sería responsable del 75 % restante. «Si nos referimos al exposoma de la piel, los factores principales que hacen que esta se vaya deteriorando son la exposición al sol, la contaminación, el tabaco, una dieta pobre, la falta de sueño y el estrés», explica la Dra. Jiménez. De ahí que los especialistas nos insten a limitar al máximo los factores negativos y potenciar los positivos, lo que a su vez nos ayudará a reducir el nivel de estrés. «Es importante vigilar la alimentación, protegernos del sol, hacer ejercicio y dedicarnos un tiempo para el relax cada día», indica Juan Luis López, biólogo y director de marketing de los Laboratorios Avène.

Con la eclosión de las pieles estresadas, llega un boom de fórmulas minimalistas destinadas a reforzar la barrera cutánea. Sin embargo, los brotes necesitan cuidados personalizados. «El acné precisa de activos como el ácido salicílico o el retinóico, mientras que si hay un eczema optamos por cremas calmantes con D-pantenol o niacinamida», dice la Dra. Jiménez. ¿Y para paliar el exceso de radicales libres? «Sugiero antioxidantes tópicos como las vitaminas C y E, el resveratrol o la spirulina, además de fotoprotección y antioxidantes por vía oral», apunta el Dr. Morales. ■

1. Mascallina calmante Anti-stress Face Mask con aloe vera, manzanilla y caléndula de MESOESTETIC (50 €).
2. Hidratante líquida Hydra Zen Anti-Stress Glow Liquid Moisturizer de LANCÔME (61 €).
3. Suero que refuerza la barrera cutánea Toleriane Ultra Dermallegro de LA ROCHE-POSAY (29,60 €).
4. Gel-crema Atoderm hidratante y antipicor para pieles irritadas o atópicas de BIODERMA (21,95 €).
5. Crema Ressource Rich Moisturizing Cream Anti-Stress de GIVENCHY (59 €).
6. Calming Tonic para pieles reactivas de SILEA (29 €).
7. Complejo de péptidos con infusión de niacinamida a 10% Clarity Peptides de MEDIK8 (55 €).
8. Espuma limpiadora con propóleo, oliva y lavanda de APIVITA (13,50 €).
9. Eau Thermale de AVÈNE (10,90 €).



JOINT VENTURE



La Double J y Acqua di Parma unen sus fuerzas en una colaboración de flechazo. Famosa por sus estampados de estilo vintage, la marca de JJ Martin ha creado dos prints únicos que se imprimen en la colección Blue Mediterraneo by La Double J. Los rituales de belleza del largo verano italiano nunca fueron tan apetecibles.

Acqua di Parma
Crema Corporal Arancia di Capri de Blue Mediterraneo by La Double J (44 €).

Todo un ICONO

El agua micelar más vendida del mundo, Sensibio Agua Micelar, cumple 25 años. Para celebrarlo, Bioderma lanza tres ediciones limitadas (15,95 €) caracterizadas por el lema que la hace tan especial: «Tu piel merece respeto». Larga vida.



Rouje Poudre Palette en el tono Signature (39 €).

CHIC PARISINO

Tras el éxito de su icónica Lip Palette, Rouje lanza su nueva Poudre Palette. Cuatro tonos de alta pigmentación con un acabado empolvado que se aplican con los dedos y pueden usarse en los labios, las mejillas y los ojos. Las incondicionales del look de Jeanne Damas no podrán vivir sin ella. rouje.com

UNA NUEVA ERA



El auge del e-commerce y las actuales normas de higiene han precipitado el fin de los testers. La solución definitiva para probar los productos de maquillaje son los espejos virtuales, una herramienta por la que ya apuestan firmas como Lancôme (Modiface, en la imagen), Maybelline o Giorgio Armani Beauty. Bienvenida al futuro.



IT COSMETICS

Confidence in Your Beauty Sleep Night Cream (47,95 €, solo en Douglas).

MIENTRAS DUERMES En solo 7 días esta crema mejora la apariencia de los principales signos de la edad (desde las arrugas hasta la flacidez o el tono apagado). ¿Su secreto? Una fórmula mágica con ácido hialurónico, adenosina y ceramidas.