

LOS ESPECIALISTAS

PIEL Y PELO MAS JOVENES Y SALUDABLES



Día y noche. Cinco expertos aconsejan cómo cuidar la piel, los ojos y los párpados. Y recomiendan tratamientos para renovar el cutis y el pelo esta temporada.

POR ANA MARANT
FOTOS: AFP

Mantener la piel limpia y sana depende del cuidado cotidiano y es el pilar para atenuar los signos del tiempo. Una rutina que conviene reforzar cuando llega la primavera y con la que, hoy, contribuyen los tratamientos de belleza no invasivos. Cinco especialistas de primer nivel aconsejan al respecto.

Limpieza nocturna. "La limpieza no debe interrumpirse jamás, en ninguna

época del año", recuerda Horacio Costa Córdova, dermatólogo, docente en Medicina de la UBA. Y recomienda el uso de soluciones micelares. "Es lo más nuevo, un líquido acuoso que se pasa con un algodón y no se retira", explica. Las micelas cumplen una función "detergente". Son moléculas que emulsionan y disuelven la suciedad y la grasa, que luego es arrastrada por el algodón. No irritan y son hipoalérgicas. La mayoría de las marcas de alta

gama las incluye: Bioderma, La Roche Posay, Isdin. Respecto del uso de cremas nocturnas, Costa Córdova asegura que se puede seguir con ácidos. Pero si se usó antes retinoico o glicólico, ahora habría que pasar a derivados como el retinaldehído, "que no es tan fotosensibilizante". En verano, hay que contar con una muy buena humectación con productos ricos en vitamina C, y con los que contengan ácido hialurónico (capta agua y da más luminosidad). También se puede hacer un tratamiento con plasma rico en plaquetas (ver pág. 52). Mejora la luminosidad y textura de la piel, "y ahora se hace con leds, para evitar el ardor", dice. Aconseja consumir antioxidantes por boca: mucha vitamina C, licopeno (en el extracto de tomate), zinc, arándanos, omega 3 (nueces, pescado y aceite de oliva) y resverastrol (en un buen vino tinto).

Ojos y párpados. Para protegerlos adecuadamente, Martín Devoto, oftalmólogo, también especialista en párpados, aconseja el uso de anteojos oscuros, que evitan el pasaje de rayos ultravioletas. No es necesario que los anteojos sean de una marca ni color determinados, ya que todos los orgánicos (que no son de vidrio) detienen en forma completa los rayos UV. Detalla que los polarizados "reducen el brillo y suelen ser más confortables en la playa, la nieve o el agua". La segunda razón para cuidarlos del sol es que en los párpados ocurren con mayor frecuencia los cánceres de piel. Poreso hay que usar anteojos oscuros, sombreros o gorras, y cremas con PS en la zona, a aplicar con capa muy delgada. "El sol -recuerda- apura la aparición de manchas y envejece en forma acelerada;

por eso, evitemos los horarios del mediodía."

Láser para el verano. "Los láseres se pueden dividir en dos grandes grupos, ablativos y no ablativos", explica Jorge Ottini, cirujano plástico, especialista en tratamientos con láser. "Los primeros hacen pulido o peeling. Actúan desde la superficie hacia la profundidad. Necesitan recuperación de la dermis. Los no ablativos actúan de adentro hacia afuera y mantienen intacta la superficie de la piel, por lo tanto no necesitan recuperación", detalla. Los llaman *láseres de verano* porque al no dejar marcas se pueden utilizar en cualquier época del año", puntualiza. Por otra parte, hay distintas tecnologías capaces de producir calor debajo de la piel para estimular la producción de colágeno y elastina (láser, radiofrecuencia, ultrasonidos). Por ejemplo: láser infrarrojo Titán, Radiofrecuencia, Infiniti, Accent, Thermage y ultrasonidos Ulthera. "Producen una recuperación biológica del organismo por el estímulo de calor. Los cambios son duraderos y acumulativos. Y hay que completar con el uso diario de protector solar no inferior a 50", aconseja.

Hidratación profunda. "Hydrfacial es un tratamiento recomendable para el verano, porque permite mantener el efecto de los cuidados realizados en el invierno", explica Fabián Bottegal, dermatólogo, de la Sociedad Argentina de Dermatología y del Hospital Garrahan. "Es un tratamiento multi-paso que limpia, exfolia y extrae impurezas y células muertas. Además, repone nutrientes vitales como antioxidantes, péptidos o enlaces aminoácidos (aumentan la produc-

ción de colágeno y elastina). Sobre el final, la aplicación de ácido hialurónico aporta hidratación, volumen y mayor elasticidad. Se realiza por aplicación de sueros y soluciones. Por último, el efecto se fija por la exposición a luz infrarroja que logra un efecto terapéutico que se mantiene en el tiempo. Bottegal sugiere hacer dos o tres sesiones con dos semanas de intervalo. Es indoloro y no provoca irritación. Para lograr mejor resultado, aconseja preparar la piel por la noche con cremas que contengan ácido glicólico o mandélico. Se complementa durante el día con serum antioxidante, como ácido L ascórbico, alfa tocoferol, y con humectación y protección solar.

Cuidar el pelo. "El clima produce los fenómenos de *weathering*, la alteración de color, textura y forma del cabello. La radiación UV lo decolora y forma radicales libres que alteran la proteína del pelo", dice Adriana Raimond, dermatóloga, de la Sociedad Argentina de Dermatología. Aconseja usar fotoprotectores capilares, máscaras nutritivas con vitamina E, aceites vegetales y minerales, gorros y sombreros. "La estructura del cabello es proteína. Para mantenerlo sano son necesarios una dieta rica en biotina (cereales, chocolate, plátano, yema de huevo, legumbres, leche, nueces, vísceras, carne de cerdo y levadura) y ácidos grasos", dice. Y sugiere revisar el estilismo, según el color, la presencia o no de canas, la cantidad de pelo y su velocidad de crecimiento. "Al evaluar estos factores, hay que elegir cómo cortarlo, teñirlo o realizar alisados, que lo debilitan y son potencialmente nocivos para la salud", alerta. ■

**USAR CREMAS
CON FACTOR DE
PROTECCION
ALTO ES CLAVE
EN PÁRPADOS
YOJOS, LOS
LUGARES MAS
EXPUESTOS
PARA EL
CANCER
CUTANEO.**

**CONSUMIR
ANTIOXIDAN-
TES COMO
VITAMINA C
POR BOCA
AYUDA A
RETARDAR EL
ENVEJECIMIEN-
TO NATURAL
DE LA PIEL.**

Hacerse una
Espirometría
es fácil.



EPOC
Respirá sin pensar



ASOCIACIÓN ARGENTINA DE
MEDICINA RESPIRATORIA
www.aamr.org.ar