

BELLEZA

## Bótox, láser, cosmética... ¿qué tratamiento estético conviene a partir de los 30?

Repasamos algunos de los dilemas que muchas mujeres se plantean al llegar a los 30



Las primeras manchas surgen en la treintena. Foto: Antonio Terron

Lucía Heredero

Actualizado 11/03/2019 09:41

COMPARTIR



¿[Cómo eliminar esa mancha del rostro](#) o decidir si es momento de recurrir al [bótox](#), al *microblading*, o a las [extensiones de pestañas](#)? Hacemos un repaso de las técnicas y tratamientos estéticos que muchas mujeres nos planteamos a partir de los 30 y te contamos si es momento o no de recurrir a ellos de la mano de los expertos.

## MICROBLADING DE CEJAS... SI EMPIEZO, ¿LO TENDRÉ QUE REPETIR MÁS VECES?

Esta técnica de maquillaje semipermanente se realiza en las cejas cuando están poco pobladas o tienen calvas. Los resultados duran entre uno y dos años y medio, dependiendo de si se ha realizado pelo a pelo o con un sombreado de la piel. En una piel joven, la duración será menor porque las células germinativas trabajan más deprisa que las de una piel envejecida. La técnica se realiza con una pluma desechable, pigmentos de origen mineral, medidor de cejas y crema anestésica.

**Precio:** entre 200 y 500 euros. **Dónde:** The Beauty Concept (Madrid). Tel.: 91 466 91 87. Yolanda Aberasturi (Bilbao). Tel.: 94 427 87 91.

## ¿QUÉ ACTIVOS DEBEN TENER MIS CREMAS AL LLEGAR A LOS 30?

*"Puedes empezar usando cosméticos con retinol, ácido retinoico o vitamina C". (Dr. Raquel Moreno Pentinel, cofundadora de Medicina Estética ERES y brand ambassador de Allergan en España).*



## EL LÁSER, ¿ES EFECTIVO PARA REJUVENECER?

"Si, en tanto en cuanto no es invasivo, revitaliza la piel, mejora el tono y suaviza las imperfecciones. Uno de los recién llegados de Estados Unidos y aprobado por la FDA es el *Limelight* de **Cutera**. El tratamiento dura media hora y, tras la sesión, solo se nota un leve enrojecimiento", explica **Julio Sánchez**, (Clínical Application Specialist de Cutera).

---

## SI ME HAN SALIDO MANCHAS EN EL PRIMER EMBARAZO, ¿VOLVERÁN CON EL SEGUNDO?

*"Es probable que las manchas vuelvan a salir en cada embarazo (o, incluso sin estar embarazada), hasta la llegada de la menopausia, por lo que aunque las eliminemos con diferentes tratamientos, siempre estarán latentes"*, dice el doctor **Ricardo Rufz**. *"Es importante aplicar cada día antioxidantes cosméticos como la vitamina C y, encima, protector solar para que no salgan más"*, añade.

---

## EL BLANQUEAMIENTO DENTAL, ¿CADA CUÁNTO LO PUEDO HACER?

*"El blanqueamiento dental se hace en la consulta del dentista con un concentrado de **peróxido de carbamida** (sustancia blanqueante) y, después, en casa con unas férulas a tu medida que rellenarás cada noche con la sustancia blanqueante durante un mes"*, explica la especialista **Dori Sánchez**. Si se hace acudiendo a un buen profesional, no tienen que dañar el diente y se puede repetir cada uno o dos años (a veces dura hasta cinco años). El doctor **Luciano Badanelli**, apunta que, "además del blanqueamiento, cuando el diente está deteriorado o es irregular, se pueden poner carillas (preferiblemente, a partir de los 40 años). Las nuevas carillas de composite no necesitan tallar el diente por lo que no lo dañan en absoluto".

**Dónde:** Clínica Dental del Doctor Luciano Badanelli. Madrid. Tel. 91 504 20 02. El **precio** de un blanqueamiento dental ronda los 500-600 euros y las carillas entre 400 y 900 euros por diente. Clínica Vilaboa Madrid. Tel. 91 576 54 29).



---

## ¿QUÉ TRATAMIENTO PREVENTIVO ES RECOMENDABLE PROBAR EN CABINA?

"En ocasiones se puede realizar algún peeling superficial o radiofrecuencia. La inyección de vitaminas y minerales o mesoterapia suele ser interesante para "refrescar" la piel a estas edades". Doctora **Josefina Royo**, directora IML, Madrid.

## LAS EXTENSIONES DE PESTAÑAS, ¿DEBILITARÁN LAS MÍAS?

"Las extensiones quedan pegadas en el nacimiento de las tuyas por lo que, al caerse las falsas, es posible que arrastren alguna natural. Además, cuando empiezan a desprenderse no lo hacen a la vez. Esto supone un retoque constante para poder mantenerlas siempre impecables. La nueva generación de extensiones son mucho más ligeras (los filamentos son de seda). Al pesar menos, no arrastran a las pestañas propias cuando se caen. Se suelen poner una media de 300 euros en cada sesión y cuestan unos 100 euros. **Dónde:** Slow Life House. Madrid. Tel. 91 277 20 04.

---

## TENGO LA PIEL APAGADA, ¿QUÉ TRATAMIENTO NECESITO?

**Hydrolift.** Esta maquinaria se sirve de un ácido hialurónico altamente concentrado no reticulado de alto peso molecular más un cóctel de 14 nutrientes esenciales que redensifican la piel y que se inyectan en el rostro.

**Precio:** 250 euros. (Slow Life House y Clínica Dermatológica Internacional).

**Ellansé.** Es un estimulador de colágeno formado por un 30 por ciento de un polímero denominado Policaprolactona (PCL) inmerso en un gel que estimula la producción del colágeno natural. Se puede inyectar en el tercio medio, superior e inferior.

**Mas info:** [sinclairpharma.com/ellanse](http://sinclairpharma.com/ellanse).

**Ellansé.** Es un estimulador de colágeno formado por un 30 por ciento de un polímero denominado Policaprolactona (PCL) inmerso en un gel que estimula la producción del colágeno natural. Se puede inyectar en el tercio medio, superior e inferior.

**Mas info:** [sinclairpharma.com/ellanse](http://sinclairpharma.com/ellanse).

**Biorevitalift.** Un cóctel vitamínico revitalizante, con ácido hialurónico reticulado, que ayuda a la formación de nuevo colágeno y aporta luminosidad. Por el otro, el ácido hialurónico reticulado -capaz de retener el agua en un porcentaje equivalente a miles de veces su peso- hidrata en profundidad. El tratamiento tiene un único pinchazo en la zona mandibular y otro, si es necesario, en la zona malar.

**Precio:** 250 euros (**Ribé Clinic**, Barcelona).

---

#### ¿PUEDO SABER DÓNDE VOY A TENER ARRUGAS ?

"Basta ver las de tu madre o padre para saber cuándo y dónde vas a tener este tipo de envejecimiento. Por lo general, las primeras arrugas aparecen en el entrecejo y en las patas de gallo. Posteriormente aparecerá el llamado código de barras, sobre todo, si eres fumadora". (**Dra. Carmen Álvarez García**).

---

#### YA TENGO ALGUNA MANCHA EN MI CARA, ¿QUÉ HAGO?

*"Las hormonales se eliminan con láser fraccionado superficial y posterior aplicación de un despigmentante. Pero como es crónica, hay tendencia a desarrollarla, y en muchos casos hay que repetir el tratamiento anualmente. El otro tipo de mancha solar es el lentigo y se elimina definitivamente con el láser Q-Switch".* Doctor **Antonio Ortega**, dermatólogo **Clínica Menorca** (Madrid).

---

## SI ME PONGO BÓTOX, ¿ENVEJECERÉ MEJOR?

*"Empezar a inyectarse toxina botulínica antes de los 40 evita que se formen las arrugas del tercio superior de la cara: frontales, patas de gallo y entrecejo", dice la doctora Ana Rocés (Merz Aesthetics). Para la doctora Mar Mira (Clínica Mira + Cueto) "tiene efecto preventivo: reequilibra la contracción muscular y modula los movimientos que marcarán arrugas que darán aspecto de cansancio, enfado o mal humor".*