

**PSICO** COMPARARSE CON LOS DEMÁS  
CONSTANTEMENTE ES NATURAL,  
PERO MINA LA AUTOESTIMA P. 4

**FÍSICO** UN NUEVO ESTUDIO ELEVA LOS  
PASOS PARA ESTAR EN FORMA DE  
10.000 A 15.000 AL DÍA P. 6Y7

**BELLEZA** PIENSE OTRO SITIO QUE NO  
SEA EL CUARTO DE BAÑO PARA  
GUARDAR SUS COSMÉTICOS P. 15

**FAMILIA** LA VIEJA COSTUMBRE DE  
HEREDAR ZAPATOS ENTRE  
HERMANOS NO ES SALUDABLE P. 16

Nº 77. 2 DE ABRIL DE 2017

C U E R P O M E N T E B I E N E S T A R



**LECHUGA  
DE MAR  
Y OTRAS  
SÚPER ALGAS**

NO TIENEN CALORÍAS  
Y ALGUNAS APORTAN  
MÁS HIERRO QUE LA  
CARNE. APROVECHE  
LAS PROPIEDADES DE  
ESTE ALIMENTO 'ECO'

••

POR AMAYA GARCÍA  
FOTOGRAFÍA: J. M. PRESAS

La constancia es básica para una rutina de belleza eficaz, pero muchas veces la pereza nos puede. Si tenemos la cosmética a mano, gestos como desmaquillarse o aplicarnos crema antes de ir a dormir cuestan un poco menos. Por esta razón, solemos utilizar el cuarto de baño como almacén de belleza. En el mejor de los casos, la colección de ungüentos que utilizamos a diario permanece un par de meses en los estantes. En el peor, los envases se mantienen abiertos durante años expuestos a la humedad, el calor, la luz y una escasa ventilación.

Los expertos consultados por ZEN coinciden al señalar que este lugar de la casa reúne las peores condiciones para la conservación de los productos. Vaya pensando en otro sitio para guardarlos. «El calor que se genera tras una ducha degrada los principios activos, que pierden sus propiedades y efectividad. Es fácil que las bacterias proliferen a su antojo», explica Erwin Ramal, director general de Christina Cosmetics España. La doctora Cristina Garrido, de la Clínica Dermatológica Internacional, confirma el error: «No es el sitio

## COSMÉTICOS, LEJOS DEL CUARTO DE BAÑO

La humedad, el calor, una escasa ventilación y la temperatura terminarán por deteriorarlos. Tampoco extraiga las cremas con las manos ni use el protector solar del año pasado

POR CRISTINA GALAFATE  
FOTOGRAFÍA: JOSÉ MARÍA PRESAS



adecuado para la cosmética debido a que el vapor de agua genera una condensación que produce moho. Es preferible un lugar seco en el que no se produzcan grandes cambios de temperatura».

El cajón del tocador o la cómoda de nuestra habitación, siempre que no sea muy luminosa, es la opción que aconseja Rosa García, experta en tratamiento facial de Olay: «Lo más importante es que sea un lugar fresco donde no incida la luz directa. Siempre hay que mantenerlos de pie dentro de un armario sobre una superficie plana y asegurarnos antes de que estén bien cerrados para evitar la oxidación de los componentes».

Un rincón de la nevera resulta idóneo para los contornos de ojos, dependiendo de la fórmula: «Consigue potenciar la descongestión y tensar el tejido», afirma el especialista Erwin Ramal.

### ABIERTOS EL MÍNIMO TIEMPO

Pequeños hábitos del día a día también son perjudiciales para nuestras cremas. Al introducir las manos directamente en el envase contaminamos el producto. Lavárselas antes de manipularlos resulta fundamental. «Si no están

bien higienizadas corremos el riesgo de introducir las bacterias que están alojadas bajo las uñas», cuenta Luis Martín Moreno Álvarez, *manager & mentor* de Kiehl's. Cogerlos con una espátula o bastoncillo desechable sería lo ideal. Si le genera incomodidad, elija cremas con dispensador y limpie luego los bordes. «Ojo si las compartimos porque nos podemos llevar desagradables sorpresas tras el uso de otra persona aunque nosotros seamos cuidadosos».

Cuando llevamos nuestro neceser de viaje debemos ser igual de precavidos. «El calor en el maletero del coche o el frío, si viaja en la bodega de un avión, afecta en la textura de muchos productos, teniendo en cuenta que cada vez exigimos la menor cantidad de conservantes y estabilizantes posibles». Y si cambiamos de envase la crema para respetar la cantidad máxima obligatoria de 100 ml en el equipaje de mano, «tiene que ir acompañada de una esterilización del nuevo frasco».

Se recomienda cerrar los productos inmediatamente, incluso antes de aplicarlos en la piel. «Cuántas veces nos hemos encontrado que los botes se han abierto dentro del bolso, haciendo que se pierda producto, la textura, el olor y la desestabilización de la fórmula», alerta Luis Martín. En verano es frecuente dejar la crema protectora encima de la toalla y expuesta a la luz solar: «Supone que alcance altas temperaturas, pudiendo alterar sus filtros», censura la dermatóloga. El fotoprotector del año pasado no se



Los cosméticos deben conservarse en un lugar fresco y seco.

Almace sus cremas en un lugar seco donde no se produzcan grandes cambios de temperatura: «La nevera potencia el efecto de descongestión y tensor del contorno de ojos»

puede reciclar. «Con este producto hay que ser muy escrupuloso, junto con los de bebés y pieles delicadas».

El PAO o período después de la apertura—*Period After Opening*, que aparece junto a un tarro dibujado—; nos señala hasta cuándo podemos usar un cosmético en perfectas condiciones. «Es similar a una fecha de caducidad una vez en contacto con agentes externos».

