

1,50 € Nº 1.588  
DEL 15 AL 21 DE MARZO DE 2017

CANARIAS 1,50 € (IVA INCLUIDO)  
TRANSPORTE ARGENTE

# mia



**1 Solo**  
**1,50 €**  
CANARIAS 1,50 €

## VIVIR CON UNA INTOLERANCIA

A LA LACTOSA,  
FRUCTOSA,  
CAFEÍNA O GLUTEN

## DESCUBRE EL MICROBLADING

Lo último para  
pigmentar las cejas

*Dossier salud*

# 9 CHEQUEOS

QUE PUEDEN  
SALVARTE LA VIDA (pág. 33)

(\*)  
INGRID  
GARCÍA JONSSON  
EN PORTADA

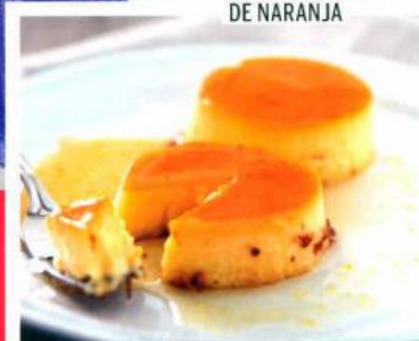
*Belleza*  
**CUELLO**  
¿LO CUIDAS COMO  
SE MERECE?

**5 dudas**  
SOBRE LA  
HIDROTERAPIA  
DE COLON

*Psico*  
CÓMO SACARTE A TU  
EX DE LA CABEZA

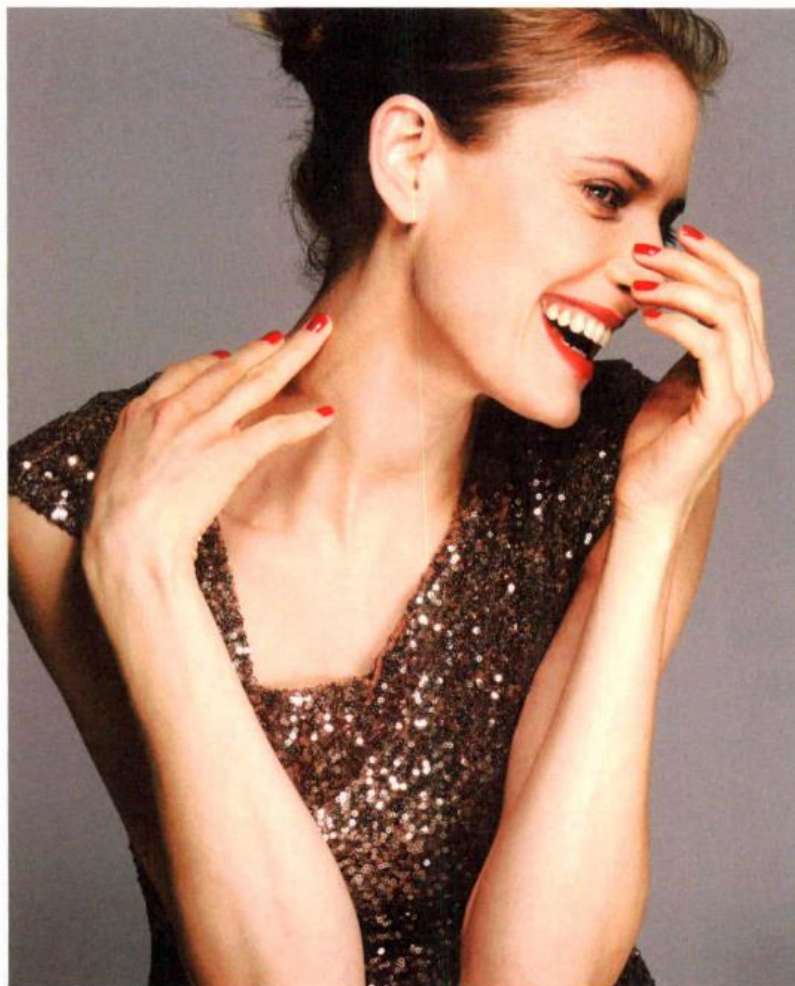
**SUDADERAS**  
DEL GYM  
A LA CALLE

FLAN CON SALSA  
DE NARANJA



**7 postres tradicionales**  
FÁCILES Y CON UN TOQUE GOURMET





# CUUELLO

## ¿LO CUIDAS COMO SE MERECE?

Centramos los esfuerzos en el rostro pensando que los signos visibles de la edad solo hacen mella en él, pero **hay otra zona cercana también conflictiva que olvidamos**. Prevenir, tratar y pasar a la acción es clave.

por SONIA CORONEL

**L** A CARA NO ACABA JUSTO en el mentón. Y es que muchas mujeres en su rutina *beauty* se esmeran en la tez, pero olvidan de extender esos mimos a la zona del cuello. Una equivocación, sin duda. "La piel de esta zona es muy fina, carece de una sujeción muscular fuerte y es pobre en glándulas sebáceas, encargadas de generar el sebo necesario para lubricar y proteger la piel. Además, con el paso del tiempo se acelera la pérdida de las fibras conjuntivas (colágeno y elastina) y aparece la temida flacidez", aclara la doctora Vanesa De San Gregorio de la Clínica Dermatológica Internacional ([clinicadermatologicainternacional.com](http://clinicadermatologicainternacional.com)).

### Cuidados sin fin

El cuello debe tratarse exactamente igual que el rostro. Es decir, hay que exfoliarlo una vez en semana, limpiarlo mañana y noche, usar un tónico que restablezca el pH y, a continuación, masajear con una hidratante, "mejor si es antiedad y tiene un efecto tensor", explica la doctora María Purificación Espallargas ([draespallargas.com](http://draespallargas.com)). También es recomendable el uso de mascarillas específicas y si usas alguna en crema para la cara o una ampolla *flash*, no te cortes y ponlas en cuello y escote. Y, ¡jojo con quemarte!, aplica un fotoprotector de amplio espectro. ¿Quieres potenciar el efecto de la cosmética tópica? Acude al *fitness facial*. Apoya en una superficie el brazo derecho, pon el puño cerrado debajo del mentón y haz fuerza durante unos segundos. Realiza este ejercicio a diario: tonificas sin que cobre volumen.

### Cómo evoluciona

El paso de los años y la inexorable ley de la gravedad dejan huella en esta zona. ¿Su "transformación"? En la treintena ya muestra el paso del tiempo y, al alcanzar la cuarentena, se hace más evidente la pérdida de colágeno y los signos del envejecimiento. ¿La solución? "A edad temprana funcionan bien los tratamientos reparadores y preventivos (mira el siguien-



te párrafo)", explica Espallargas. Superados los cincuenta, los problema se agravan. "Las fibras de elastina están muy desestructuradas y se observa a simple vista el descolgamiento de la papada y del músculo platisma, que nace en la comisura de los labios y desciende hasta las clavículas, y aparecen las arrugas horizontales conocidas como collar de Venus". En ese momento la única solución es recurrir a un *lifting* de cuello. "Recoge el exceso de piel, pero hay que conservar los resultados con procedimientos específicos", añade.

## Corrige defectos

Cuello de pavo, arrugas y laxitud son los problemas estéticos más frecuentes que pueden instalarse en el cuello. Dependiendo del grado, se puede usar una técnica o combinar varias para alcanzar el objetivo. Si los problemas son incipientes, funcionan bien la **carboxiterapia** (100 €, sesión). "Se inyecta CO<sub>2</sub> con el fin de mantener la vascularización de la zona y evitar que la piel se vaya afinando", aclara Espallargas. También mejora la calidad epidérmica los protocolos estimuladores. "La infiltración de **plasma rico en plaquetas** y los factores de crecimiento hidratan, actúan sobre las manchas y el descolgamiento (400 €, sesión). En caso de arrugas, se pueden rellenar con **ácido hialurónico** o distender el músculo con **toxina botulínica**. "El bótox disminuye la tensión para que todo vuelva a su sitio (a partir de 250 €, sesión)", aclara De San Gregorio. ¿Y si hay flacidez leve o mode-

## HÁBITOS

### PARA PODER LLEVAR LA CABEZA BIEN ALTA

#### La postura cuenta

El exceso de vistazos al *smartphone* y descansar boca abajo provoca distensión en los tejidos. "Duerme con almohada y boca arriba", dice la doctora Espallargas. **Evita los tóxicos**  
Tabaco y alcohol privan a

las células de oxígeno y eso "disminuye la vasoconstricción periférica, así como los niveles de colágeno y elastina". **Sigue una dieta antiflacidez**  
Evita los planes nutricionales estrictos.

Una pérdida acelerada da paso a la flacidez y envejece prematuramente la piel. "Sigue una alimentación equilibrada en la que abunden frutas y verduras, bebe abundante líquido y evita grasas, azúcares y alimentos procesados".

rada? El doctor Miguel J. Aragón, de la clínica Maux (clinicamaux.es), recomienda **hilos de última generación** en lugar de los tradicionales monofilamentos, los conformados por minihebras. "Los Premium o JBP V-Lift no solo estimulan la producción de las proteínas de sostén, también tienen efecto tensor y los Silhouette soft (con conos) tienen mayor poder de tracción. Desde 400 €.

## ¿Y si hay papada?

Cuando hay grasa submentoniana se puede eliminar sin pasar por el quirófano con una sustancia lipolítica denominada **Kybella** (en Clínica Dermatológica). También se extrae con el procedimiento quirúrgico conocido como **Acculift** (en clínica Maux, desde 3.000 €). "Una liposucción con láser que adelgaza y moldea". ■



## Máscara antipapada

### REDÚCELA SIN CIRUGÍA

Genética, sobrepeso y edad son las tres causas principales de la aparición del doble mentón. ¿Quieres acabar con él? Hay una alternativa poco convencional y recién llegada al mercado. Se trata de Chinup Mask, Esta máscara facial, que hay que ponerse durante 30 minutos y que está impregnada con ingredientes naturales que descomponen los depósitos de grasa, ayuda a producir colágeno y da flexibilidad a la piel. El pack de prueba consta de 2 máscaras, banda y cinta para medir resultados. Cuesta 39,95 € en chinup.eu/es/.

## Tus aliados

ELIGE FÓRMULAS QUE ALISEN, TENSEN Y REDENSIFIQUEN.



1. Mascarilla Neck Mask (65 €, 8 unidades). **RODIAL**.
2. Tratamiento Neck and Décolleté Lift Supreme + 12 viales de Marine Rescue Elixirs (210 €). **HAUTECUSTOMBEAUTY.ES**.
3. Serum roller Tightening Neck (89,90 €). **STRIVECTIN** (en Sephora).
4. Sérúm GF/7 Gravity Fighter (71 €). **MATRISKIN**.
5. Concentrado Décolleté et Cou (81 €). **CLARINS**.
6. Gel-crema redensificante para cuello & escote Liftissime (73 €). **LIERAC**.
7. Tratamiento Benefiance Concentrated Neck Contour Treatment (96,50 €). **SHISEIDO**.
8. Crema para cuello y papada Splendor (23,50 €). **BELLA AURORA**.