

TELVA

BELLEZA

Cremas para las primeras arrugas: ¿cuándo empezar a usarlas?

Si quieres retrasar el envejecimiento de la piel tendrás que cuidarla con tratamientos específicos desde edades muy tempranas



Existen otros signos del envejecimiento de la piel (como las [manchas](#)), pero las [arrugas](#) son el más visible y el que más suele preocupar. Tarde o temprano aparecen, y aunque la genética y el [tipo de piel](#) son factores que influyen en su aparición, también lo es el [estilo de vida](#). Si quieres retrasar el [envejecimiento de tu piel](#), deberás empezar cuanto antes con las **cremas para las primeras arrugas**. Lo dicen los expertos, que también nos cuentan qué ingredientes deberían incluir. ¡Toma nota!

Saber cuándo debemos empezar con las [cremas para las primeras arrugas](#) suele ser una preocupación habitual. Y aunque la edad exacta depende de cada persona, de su tipo de piel (la [piel grasa](#) o mixta suele presentar arrugas más tarde que la piel seca o normal), de su genética y de su estilo de vida, las

recomendaciones de los expertos son **entre los 25 y los 30 años**. El doctor **Pedro Rodríguez, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional**, señala que "a esa edad estamos a tiempo de que las arrugas no progresen o no se acompañen de muchas más".

Por su parte, **Genoveva Lucena Bello, titular de la farmacia La Espartería**, cree que en realidad no hay una edad exacta y que "cuanto antes empecemos a cuidar la piel, mejor, sobre todo, si tenemos en cuenta que el primer paso de cualquier tratamiento antiedad es hidratar y proteger a diario nuestra piel del sol, agente causal del 80% de los signos de envejecimiento cutáneo". Así que antes de comprarte una [crema antiarrugas](#), acuérdate de **hidratar a diario tu piel y protegerla del sol**, además de limpiarla por la noche y por la mañana.

Si estás pensando en comprar una crema para las primeras arrugas, ten en cuenta los consejos de **María José Cejas Delgado**, farmacéutica titular de **Farmacia Europa**, a la hora de elegirla. "Los mejores ingredientes para luchar contra las arrugas son el **DMAE** (dimethylaminoetanol), el **retinol**, los factores de crecimiento y los péptidos". Por su parte, la farmacéutica Genoveva Lucena Bello, aconseja incluir también "activos hidratantes como el ácido hialurónico o los **proteoglicanos**, y un antioxidante por la mañana, como la **vitamina C** o el ácido ferúlico".

EL ESTILO DE VIDA, FUNDAMENTAL PARA RETRASAR LAS PRIMERAS ARRUGAS

La mejor **crema antiarrugas** del mundo no te ayudará si no sigues una rutina de cuidados diarios de la piel (**limpieza**, hidratación y **protección solar**), acompañada de un estilo de vida saludable. La farmacéutica María José Cejas Delgado nos cuenta que, además de la genética y el sol, también son clave en la aparición de las arrugas "los **hábitos de vida** (dormir mal, fumar, beber... acelera el envejecimiento de la piel), así como la contaminación, que también se ha demostrado que envejece". Es lo que se denomina el **exposoma**, factores externos y modificables que afectan al envejecimiento de la piel: radiación solar, **contaminación**, tabaco, temperatura, nutrición, estrés, **falta de sueño** y uso de **cosméticos**. Según los expertos **entre el 75-80% del envejecimiento de la piel se debe al exposoma** y solo el porcentaje restante: 20-25 es por los genes. Así que si quieres que tu piel se mantenga joven más tiempo, tendrás que llevar un estilo de vida saludable y cuidarte la piel desde los 20 o antes.

ENDOCARE CELLAGE GELCREAM DE CANTABRIA LABS

Es una crema ligera, ideal para las primeras arrugas, en textura gel y con una combinación única de 3 tecnologías patentadas que en sinergia, estimulan la renovación y reparación celular y actúan **sobre el origen del envejecimiento**. Su textura fluida no comedogénica se adapta a todo tipo de pieles, incluso mixtas y grasas. Endocare Cellage Gelcream de Cantabria Labs (49,80 euros) actúa sobre el origen del envejecimiento, retrasando su aparición y corrigiendo sus signos; mejora la textura, redensifica la piel y difumina las líneas de expresión y las arrugas.



YSTHÉAL INTENSO DE AVÈNE

Nueva fórmula con Retinaldehído y Pre-tocoferil, que ofrece una doble corrección: **cuidado anti-arrugas y renovador de la piel**, que actúa específicamente en las arrugas y arruguitas, la pérdida de luminosidad y el grano de la piel irregular. Formulado para todos los tipos de piel, YsthéAl Intenso de Avène (36,75 euros) tiene una textura fina y fundente, que se absorbe rápidamente, dejando un acabado mate y aterciopelado. Esta crema para las primeras arrugas está enriquecida con Agua termal de Avène, calmante y desensibilizante.



FLUIDO ALISANTE DE LA LÍNEA ROSA MOSQUETA DE WELEDA

Para pieles normales y mixtas, esta ligera **crema para día y noche atenúa las primeras arrugas**, aporta hidratación duradera y mejora la elasticidad de la piel. El Fluido Alisante de la línea Rosa Mosqueta de Weleda (19,50 euros) está elaborado con ingredientes 100 % naturales como el aceite de hueso de melocotón, el extracto de mirra, el aceite de semillas de rosa mosqueta y cera de abeja hidrolizada.



CREMA HIDRATANTE 3 EN 1 VINE (ACTIV) DE CAUDALIE

Una crema hidratante ideal para combatir las primeras arrugas, que corrige y protege la piel todo el día, proporcionándole gran resplandor. La Crema Hidratante 3 en 1 Vine (activ) de Caudalie (36,10 euros) **alisa las arrugas y es la aliada de las pieles urbanas**, ya que protege también de la contaminación. Su textura ligera y aterciopelada es adecuada para todas las pieles.



CREMA GEL MULTI-CORRECCIÓN CRÈME PRODIGIEUSE BOOST DE NUXE

Una crema para las primeras arrugas que asocia el complejo antioxidante con flor de jazmín y un ácido hialurónico alisante de origen natural, para intensificar la luminosidad y el frescor de la piel, al tiempo que **reduce los primeros signos de la edad**. La Crema Gel Multi-Corrección Crème Prodigieuse Boost de Nuxe (36,50 euros) deja la piel aterciopelada y es ideal para las pieles normales a mixtas.

