

Men's Health

100%
ÚTIL

JULIO/AGOSTO 2017

Cuerpo de PLAYA

Entrenando 30 minutos este verano

P.90

5 KILOS MENOS ¡AHORA!
Con la dieta más internacional

ADEMÁS

- ✓ Los 4 batidos definitivos
- ✓ Las 6 mejores bicicletas
- ✓ Los 8 looks más frescos

¡PROTÉGETE!
8 amenazas para tus vacaciones

P.84

ABS SIN GYM
Six-Pack Outdoor

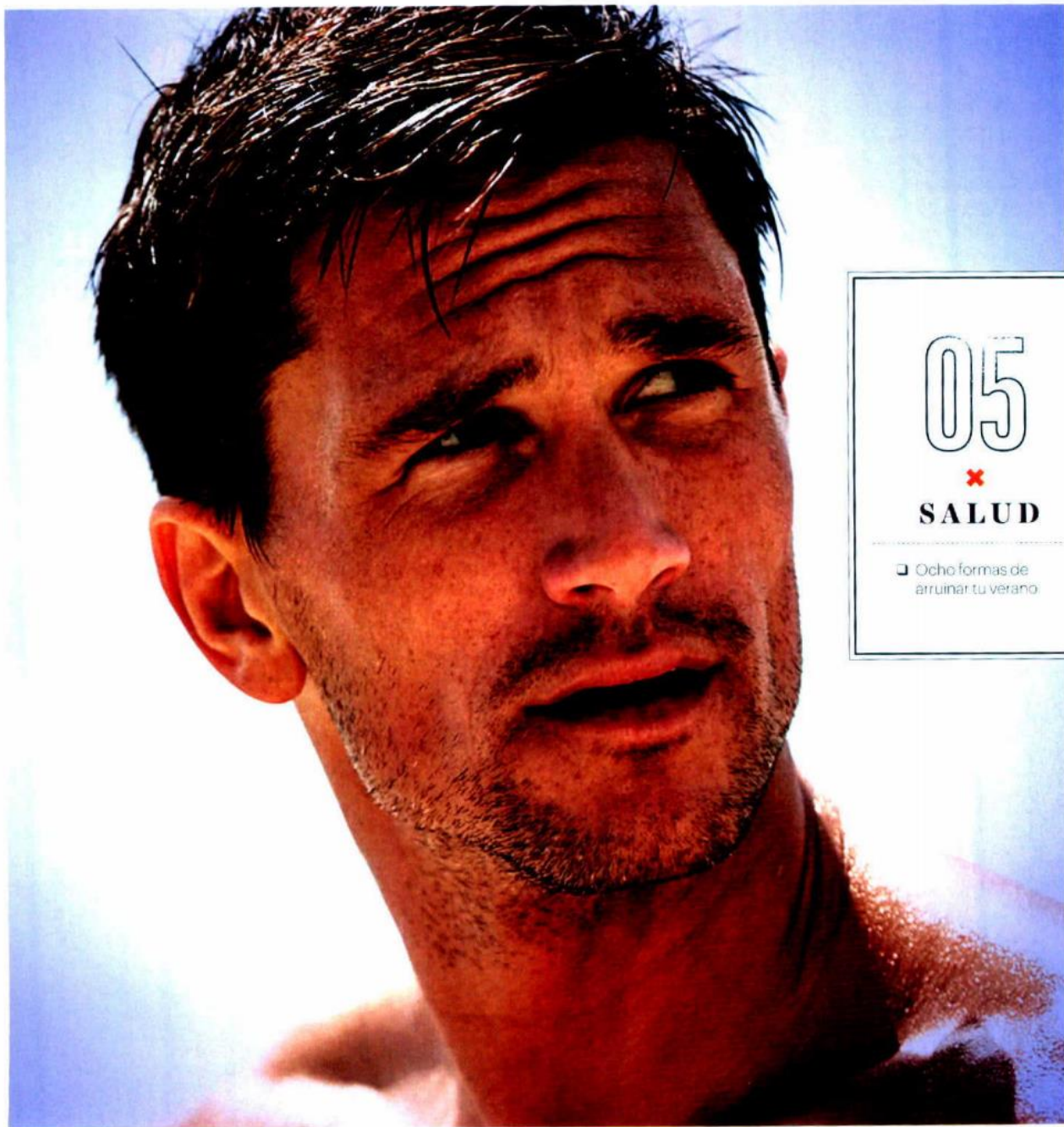
P.54



CÓMO ESTAR ¡ASÍ!
Más allá de los 40

Los trucos de AITOR OCIO
Deportista y HombreMH





05



SALUD

❑ Ocho formas de arruinar tu verano

Piel y verano: Guía de uso y disfrute

El mundo no se acaba con la protección solar y la prevención del cáncer de piel. Lee y saca más partido al dermatólogo.

POR SILVIA MARTÍN

»» —▶ El sol que nos anima la vida y nos nutre de vitamina D también puede hacernos polvo la piel. Hablamos de fotoenvejecimiento, claro, pero también de cosas más serias como el cáncer de piel. No te lo tomes a la ligera porque las quemaduras de hoy, o mejor dicho, de ayer, las que sufriste en tu infancia y tu adolescencia, pueden hipotecar tu futuro.

Adora al sol, pero con cabeza, en las horas en las que no abrasa y con la protección adecuada. Más que demonizarlo y echarle todas las culpas, aprende a convivir con el amigablemente: "Tomar el sol 10 minutos al día sin fotoprotección es conveniente para la salud", asegura el dermatólogo Ricardo Ruiz Rodríguez, director de la Clínica Dermatológica Internacional y la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber. El truco está en no hacerlo entre las 12 y las 16 horas, y en exponer los brazos y las piernas, más que la cara, el área más castigada y la que más enseña las huellas del fotoenvejecimiento. ¿Y sabes cómo acertar al elegir el protector? "Lo

importante es asegurarse de que sea eficaz contra la radiación ultravioleta A y B, y que el factor de protección sea como mínimo un 20. Luego hay que aplicarlo de forma correcta, intentando hacerlo 20 minutos antes de la exposición solar, ya que tardan ese tiempo en actuar, y tener en cuenta que su efecto dura pocas horas, por lo que hay que reaplicarlo cada dos-tres horas", explica el dermatólogo. En nuestras páginas de estilo tienes una buena selección de productos para ir sobre seguro. No hace falta que esperes a después del verano para hacer un balance de daños. Cada año deberías hacerte una revisión para valorar lunares y la salud capilar y de la piel.

1

HAZLO POR LA CARA

Quieres cuidarte como te mereces y quitarte algún año de encima si puedes - mucha gente aprovecha el verano para algún pequeño retoque - pero te pierdes en una avalancha de novedades y principios activos, y un sinfín de propuestas médico-estéticas que no tienes muy claras. Esto es lo que recomienda el dermatólogo.

1. Lo que de verdad funciona!

Una crema o sérum de vitamina C por la mañana y, encima, un protector solar. Por la noche, un derivado de la vitamina A, como una crema con ácido retinoico o el despigmentante hidroquinona. Para que penetren bien y la piel no se vea apagada y con huellas de cansancio acuérdate de la exfoliación. "Los hombres solemos tener la piel menos sensible que las mujeres, por lo que toleramos mayores exfoliaciones", afirma. Hazla sin falta dos veces por semana.

doctor Ruiz. "usado a bajas concentraciones y con protección solar puede usarse todo el año". Si conviene aparcar los tratamientos con ácido retinoico o el despigmentante hidroquinona. Para que penetren bien y la piel no se vea apagada y con huellas de cansancio acuérdate de la exfoliación. "Los hombres solemos tener la piel menos sensible que las mujeres, por lo que toleramos mayores exfoliaciones", afirma. Hazla sin falta dos veces por semana.

2. Enemigos a la vista

"La polución no es tan mala para la piel como dicen. Lo que más la deteriora, aparte del sol, es el tabaco, una dieta pobre en antioxidantes, la excesiva gesticulación, las arrugas al dormir por el apoyo de la almohada y la falta de sueño", señala el especialista.

3. Qué pasa con el acné

Si tomas pastillas (siempre recetadas por el dermatólogo) para combatir el acné, ya habrás

tenido que dejar de tomarlas (podrás reemprender el tratamiento cuando llegues a octubre). No es sólo un problema de la adolescencia porque cada vez hay más casos de acné adulto. "La buena noticia es que casi todos se pueden controlar y curar combinando cremas, antiinflamatorios o isotretinoína en bajas dosis", comenta el dermatólogo. "Además, en verano estos acnés del adulto suelen mejorar espontáneamente", afirma el doctor Ruiz.

2

ALERTA ROJA

Síntomas de riesgo

La piel, por suerte, avisa: "El enrojecimiento o el picor en una zona de la piel enseguida alarman al paciente pero hay otros síntomas más sutiles y muy importantes, como los cambios en los lunares (te hablamos más de ello en el apartado 5). Cuando un lunar se hace más asimétrico, se oscurece, crece de forma brusca, sangra o pica conviene consultar al dermatólogo enseguida para que lo valore."

3

RAZONES PARA PEDIR CITA AL DERMATÓLOGO

No todas son obvias y muchos desconocen aún todo lo que trata este especialista. El doctor Ricardo Ruiz te orienta para que sepas todo lo que puede hacer por ti. Entérate e incluye una cita anual en el calendario de la ITV de tu salud.

SE TE CAE EL PELO O LO TIENES DE MALA CALIDAD

Te harán un diagnóstico del problema y te pautarán un tratamiento adecuado que puede ser cosmético, médico o quirúrgico.

¿QUÉ LES PASA A TUS UÑAS?

En muchas ocasiones las uñas revelan determinadas enfermedades internas. En otras, son objeto de infecciones, como los hongos. Hay veces que se clavan en la piel produciendo un dolor agudo. Y a veces se alteran debido a enfermedades cutáneas como la psoriasis o las alopecias.

PICORES Y ERUPCIONES

Los picores pueden indicar también alguna enfermedad interna. Si son localizados, incluso pueden ser un signo de cáncer de piel. Las erupciones pueden ser consecuencia de enfermedades cutáneas como el acné, la rosácea o la dermatitis atópica. Lo primero que necesitas para solucionar el problema es un diagnóstico médico adecuado.



1. Hazte un mapa de lunares

Los dermatólogos están especializados en la prevención y el diagnóstico precoz del cáncer de piel. Un chequeo completo al año da la seguridad de no padecer ningún problema cutáneo maligno.

2. Los productos que mejor te van

El dermatólogo también es experto en el cuidado de una piel sana, como la

que todos queremos tener. No todas las pieles necesitan los mismos productos, deja que te oriente.

3. ¿Me paso a la cosmética eco?

“Es una tendencia muy de moda en todo el mundo, aunque está un poco sobrevalorada. Es muy natural beber agua de un río pero es más sano beberla del grifo, ya que ha sido tratada previamente. Las grandes

casas cosméticas tradicionalmente no ecológicas invierten mucho en investigación para conseguir productos que sean hipoalérgicos y cosméticamente agradable. Muchas veces la cosmética eco produce más alergias que la convencional”, avisa el doctor Ruiz.

4. Más joven sin quirófano

Los dermatólogos también practican

técnicas mínimamente invasivas que usadas con prudencia y sentido común ayudan a envejecer con elegancia. El truco es no pasarte.

5. Cómo quitarte años de encima

“No existe el ‘café para todos’, explica el especialista. “Lo correcto es analizar el envejecimiento de cada uno y recomendar después las técnicas y la combinación de tratamientos que

mejor se adapten a las necesidades de cada paciente”. Un consejo para no meter la pata: menos es más y los resultados discretos son los que más favorecen.

6. Botox sí (hasta para prevenir)

“Hay personas jóvenes que antes de los 40 años tienen un entrecejo muy marcado, lo cual transmite una mirada de preocupación. Si se trata el entrecejo

con botox educamos a la musculatura de la zona para evitar ese gesto”, señala el director de la Clínica Dermatológica Internacional.

7. ¿Estoy en buenas manos?

“Al final en España funciona el boca a boca. Por ejemplo, en nuestra consulta el 63% de nuestros pacientes vienen referidos por otras personas”, comenta el doctor.

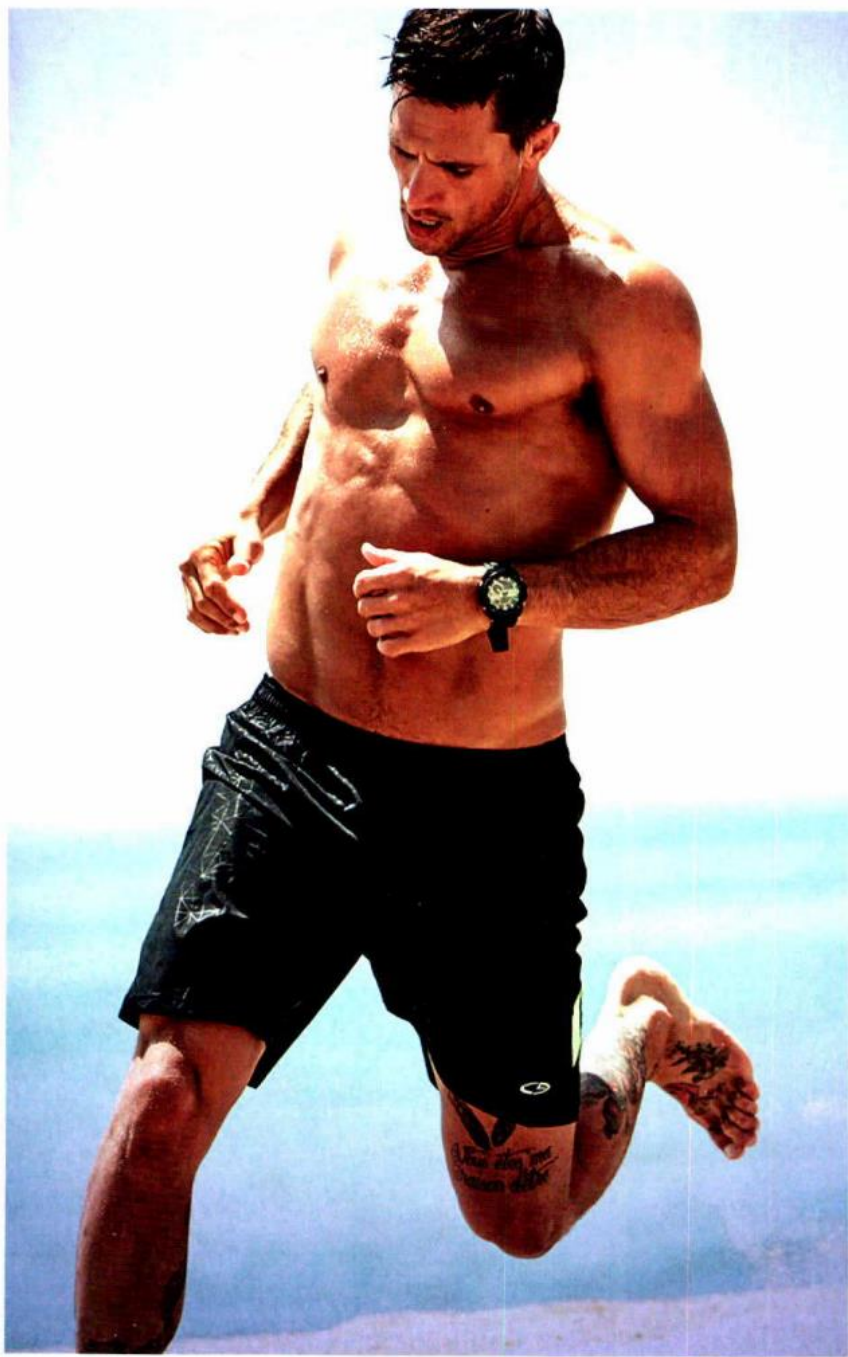


LOS TRATAMIENTOS MÁS DEMANDADOS

“Nos preocupa mucho el pelo (que haya donde tiene que haber y que no haya donde no le corresponde) y los michelines. Por eso las técnicas para tratar la alopecia, el láser de depilación y las técnicas para eliminar grasa localizada como Coolsculpting (para el cuerpo) o Belkyra (para la papada y sin cirugía) son las más solicitadas.

POR DÓNDE VA EL FUTURO

“En los años ochenta la tendencia era utilizar técnicas para estirar la piel, lo cual producía resultados no naturales. En los primeros años del siglo XXI la tendencia era dar volumen, con lo cual los resultados eran en muchas ocasiones grotescos. La tendencia hoy y en el futuro próximo es revitalizar la piel, es decir, conseguir una piel más luminosa y fresca, que transmita imagen de salud”, pronostica Ricardo Ruiz.



5 CÁNCER DE PIEL S.O.S.

El diagnóstico precoz es fundamental. Observa tus lunares como un experto con la regla del abecedario.

LUNARES CHIVATOS

Cada año se registran en España unos 5.000 nuevos casos de melanoma y cerca de 1.000 muertes por esta causa así que no te lo tomes a la ligera. El diagnóstico precoz es fundamental y, por suerte, esta enfermedad tiene unos signos de alarma fácilmente identificables. La guía básica que utilizan los expertos para detectar la existencia de riesgo de melanoma está basada en el abecedario: si observas que las lesiones son nuevas, con crecimiento rápido, sangrado e inflamación; presencia de erosiones que no curan en un plazo de tres semanas o tienes dudas sobre tus lunares, incluso los más pequeños y los que se esconden detrás de las orejas o en los pies, acude al dermatólogo.

ATENCIÓN:

- Asimetrías
- Bordes irregulares
- Colores distintos en la lesión
- Diámetro superior a 6mm
- Evolución rápida

DÓNDE SE ESCONDEN

"Siempre hay que explorar el cuero cabelludo, las uñas y las plantas de los pies", avisa el doctor Ricardo Ruiz.



¿TE HA SALIDO ALGO EN LOS GENITALES?

NO TE EQUIVOQUES DE ESPECIALISTA

Las infecciones de transmisión sexual, así como las enfermedades cutáneas en la zona genital, entran dentro de la especialidad de dermatología. Ante cualquier señal extraña, irritación o molestia pide cita.



RESUELVE DUDAS
"Antiagín" Cómo mantener tu piel más joven.
Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez (Koca Editorial), 21, 90€