

COSMOPOLITAN

ENERO 2018 Nº 328 3,95 € IVA INCLUIDO
CANARIAS 4,10 € SIN IVA

QUÉ ESTUDIAR
PARA SER LA
NÚMERO UNO

Tu primer
pinchazo
¿Es ahora el
momento?

¿A QUÉ
TEMEN LOS
HOMBRES?

*El nuevo
rizo*

DEL PELO FRITO
A LA COLETA AFRO

Berta
Vázquez
Salta del cine
a la música

¡Feliz
fiesta!

LOS LOOKS QUE HARÁN DE
TI LA REINA DE LA PISTA

Lunchbox
a prueba
de foodies
(por 3 €)

GUÍA PARA
VENCER
LA TIMIDEZ





Mi primer pinchazo

LAS ESPAÑOLAS RETOCAN SU CARA A EDADES CADA
VEZ MÁS TEMPRANAS. ¿ES BUENO O MALO? ¿QUÉ PUEDES
HACERTE Y QUÉ NO? RESOLVEMOS TUS DUDAS.

TEXTO: MARIA FERNANDEZ-MIRANDA. FOTO: LAURENCE LABORIE.

ALGUNOS EXPERTOS ACONSEJAN ESPERAR HASTA LA DÉCADA DE LOS 40

problema concreto, ¿a quién se le cae la cara cuando aún es veinteañera? Otra opción es someterse a un tratamiento de medicina estética como solución *flash*, por ejemplo, si te vas a casar. Pero ten en cuenta que «los efectos comienzan a notarse, de media, 24 o 48 horas después de la sesión, aunque no alcanzan su culmen hasta los 7 o 10 días», según las doctoras Mar Mira y Sofía Ruiz del Cueto, de manera que no deberías dejarlo para el último momento.

¿Y si lo pospones?

A pesar de que los pinchazos pueden ayudar a prevenir el envejecimiento facial, algunos especialistas recomiendan dejar estas técnicas para la década de los

40. Es el caso del doctor Ricardo Ruiz, director de la Clínica Dermatológica Internacional. En su libro *Antiaging. Cómo mantener tu piel más joven* (ed. Roca Editorial), este médico señala: «En Estados Unidos hay una tendencia entre los *millennials* de realizar *prejuvenation treatments*, es

decir, tratamientos preventivos, sobre todo bótox. Mi consejo es no empezar tan pronto. No hay ningún peligro médico en someterse a tratamientos a estas edades, pero creo que la precocidad a la hora de realizar protocolos estéticos crea una serie de preocupaciones y dependencias adicionales que no me parecen sanas». Porque tampoco es cuestión de pasarse la veintena obsesionada con el espejo, a la caza de la arruga incipiente... El doctor Ruiz propone una solución mucho más fácil y barata: acostumbrarse a utilizar protección solar todos los días del año, ya que «la quemadura del sol es lo que realmente envejece la piel». Así que ya lo sabes: tú decides si quieres someterte o no a tu primer pinchazo, pero hazlo que tengas buen *feeling*.

APRENDE A ELEGIR A TU MÉDICO

Asegúrate de que es un especialista

Inyectarse bótox u otra sustancia no es ninguna broma. Sólo pueden realizar esta técnica dermatólogos, médicos estéticos o cirujanos plásticos. Si no sabes a quién acudir, consulta en las organizaciones profesionales aadv.es, seme.org o sepre.org.

Visita a varios expertos

Lo mejor es que pidas cita con dos o tres médicos para decidir quién quieres que te trate finalmente. Asegúrate de que el elegido entiende lo que necesitas y que es partidario de los resultados naturales. Además, es importante que tengáis buen *feeling*.

No te fíes de los precios muy bajos

Aquí no hay ahorro que valga. Los tratamientos de medicina estética son caros, así que si alguien te propone una sesión de bótox por 50 euros, sal corriendo. Si no estás dispuesta a gastarte el dinero, es mejor que olvides las agujas y te cuides con cremas.

¿TE DAN MIEDO LAS AGUJAS?

En ese caso, debes saber que muchos cosméticos están formulados con ácido hialurónico, una de las sustancias que más se inyectan. Te recomendamos los siguientes, aunque ten en cuenta que una crema siempre tendrá menos efecto que un tratamiento médico.

Para aplicar de noche. 'Black Diamond Epigence 145 Sleeping Cream', **Martiderm** (79,95 €).

Sérum con efecto relleno. 'Capture Youth Plump Filler', **Dior** (97 €).

Además de ácido hialurónico, este tratamiento diario contiene vitamina C. 'Fresh Pressed Daily Booster', **Clinique** (82 €).

Crema con factor de protección solar. 'Hidraplus Essential', **Germinal** (30 €).

Concentrado para suavizar las arrugas. 'Resorbeur Rides Hyper Hyaluronique', **Skeen** (45 €).