

SUMUM

BELLEZA

Cuándo deberías empezar a usar una crema antiarrugas

Antes de lo que crees si quieres retrasar tanto las arrugas como la flacidez



La piel de los hombre tarda más en envejecer y las arrugas son más profundas - @Biotherm

Los cuidados faciales son la asignatura pendiente de muchos hombres. Y aunque la piel masculina, en general, envejece más tarde que la de la mujer, también sufre arrugas y flacidez. De hecho, según los expertos, las arrugas del hombre, cuando aparecen, son más profundas.

La genética ayuda, tu estilo de vida, no



No envejecerás si sigues un estilo de vida sano - ©Loreal

La piel del hombre es más gruesa y, por lo tanto, **tiene más colágeno** (proteína fundamental para mantener su firmeza y flexibilidad), lo que ayuda a que las arrugas tarden más tiempo en aparecer.

Además, normalmente, la piel masculina es **más grasa**, un factor que también hace que envejezca más tarde. Pero, aunque la genética esté de tu lado, en el envejecimiento de la piel influyen otros factores externos.

El **tabaco, el estrés, el alcohol, la contaminación, una mala alimentación, la falta de una rutina de cuidados, el sol** (sin protección)... En definitiva, tu estilo de vida puede que le esté **pasando factura a tu rostro**, en forma de arrugas en la frente, pérdida de volumen y firmeza en la piel, etc.



Crema hidratante (89,90 euros) -
©Biotherm

A partir de los 30 incluye cremas antiarrugas

No podemos parar el reloj, pero gracias a la cosmética sí es posible retrasar la aparición de las arrugas y mejorar el estado de la piel.

Así que si te preocupa envejecer, el doctor Pedro Rodríguez, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional, recomienda **empezar a usar cremas antiarrugas “en torno a los 30 años**, que es cuando empiezan a aparecer las arrugas pequeñas, y estamos a tiempo de evitar que progresen o salgan muchas más”.

En la misma línea el farmacéutico Felipe Martín Núñez, titular de la Farmacia Galileo 61, aconseja **“a partir de los 30 años, empezar por algo muy básico** como incluir tratamientos con algo de vitamina C, vitamina A y por la noche algún AHA (alfahidroxiácidos) para renovar la piel. Con los años, tendríamos que incrementar la proporción de activos, incluyendo otros más potentes como el **DMAE o el retinol**”.



Golden Caviar Creame (120 euros) -
©Massumer

Además de las cremas antiarrugas, tu piel necesita a diario limpieza, hidratación y protección solar, si quieres retrasar su envejecimiento. Y también es aconsejable incorporar un [producto específico para el contorno de los ojos](#), porque esa piel es más fina y además de las arrugas, sufre los [signos más evidentes del cansancio: las ojeras y las bolsas](#).

¿Puedo cogerle las cremas a mi chica?

Siempre que sean adecuadas para tu piel, **no hay ningún problema**. Según el farmacéutico Felipe Martín Núñez “la única diferencia entre las cremas femeninas y masculinas son las **texturas, los olores y el packaging**”.

Así que si aún no tienes tu crema antiarrugas, **de momento, puedes usar la de tu chica**. Pero, por si te animas a tener tu propia antiarrugas a lo largo del artículo hemos esparcido varias propuestas.

Si decides compartir hidratante con tu chica te animamos a que leas [“Verdades y mitos de la cosmética unisex”](#), publicado en [Summum](#).



Sisleyūm for Men (209 euros) - Sisley

¿Puedo cogerle las cremas a mi chica?

Siempre que sean adecuadas para tu piel, **no hay ningún problema**. Según el farmacéutico Felipe Martín Núñez "la única diferencia entre las cremas femeninas y masculinas son las **texturas, los olores y el packaging**".

Así que si aún no tienes tu crema antiarrugas, **de momento, puedes usar la de tu chica**. Pero, por si te animas a tener tu propia antiarrugas a lo largo del artículo hemos esparcido varias propuestas.

Si decides compartir hidratante con tu chica te animamos a que leas "[Verdades y mitos de la cosmética unisex](#)", publicado en [Summum](#).



Sisleyūm for Men (209 euros) - Sisley
