



BELLEZA NOVIAS

Preparar la piel para la boda: el secreto de los dermatólogos para un rostro perfecto

—
POR CRISTINA DÍAZ
6 DE JUNIO DE 2019

Hablamos con cuatro profesionales que comparten sus mejores consejos para dar el 'sí, quiero' con la piel radiante



Preparar la piel para la boda es una de las preocupaciones más comunes entre novias. Todas sueñan con **lucir un cutis immaculado, terso, luminoso y sin rastro de imperfecciones** (algo así como recién salido de un fotograma de una película de Hollywood), pero no siempre es fácil (por no decir que pocas veces lo es). Muchas recurren a un sinfín de tratamientos y protocolos, tanto de varias sesiones como de última hora, sin saber que, realmente, es mucho más sencillo que eso. Según algunos expertos, basta con prestarle los cuidados que necesita a diario, saber con qué ingredientes alimentarla (por dentro y por fuera, claro) y con cuánto tiempo de antelación comenzar a hacerlo para obtener los mejores resultados. A continuación, os resumo las recomendaciones de cuatro dermatólogas que, aseguran, siempre funcionan. Sin fallo.

Para abordar correctamente el tema que nos concierne, Maribel Sánchez Lavado, asesora cosmética de **Clínica Dermatológica Internacional** (Madrid, tel. 914 449 797), insiste en sentar las bases sobre una afirmación fundamental y es que, según la profesional, “tenemos que entender que el concepto de una piel bonita está íntimamente ligado al de una piel sana”. Partiendo de esa premisa, se da por supuesto que todos nuestros esfuerzos deben ir dirigidos a mejorar la apariencia y el estado de nuestra piel desde dentro, no a camuflarlos desde el exterior (para eso ya está el maquillaje, un gran aliado pero que no tiene cabida en el tema de hoy). En ese sentido, Maribel Sánchez recuerda que **“lo primero que debemos realizar es siempre una limpieza correcta”** y, además, aconseja servicios como **Hydrafacial**, “que permite eliminar las impurezas y consigue una piel hidratada y luminosa sin provocar daños o irritaciones, ya que la extracción y la eliminación de las células muertas se llevan a cabo mediante un novedoso método vórtex y no mediante extracción manual”, poco recomendable para una novia.

Por su parte, la doctora Elia Roó, dermatóloga de la **Clínica Clider** (Madrid, tel. 915 617 311), asegura que, además de la limpieza (que ella recomienda realizar con emulsiones y jabones *syndet*, lociones limpiadoras o agua micelar) “es fundamental **hidratar la piel de forma adecuada y protegerla de la radiación solar**”. Y, por supuesto, es importante hacerlo a diario. Aconseja hacerlo utilizando siempre un FPS no menor de 30 (si es más, mejor) y, dado que “actualmente se ha demostrado que la polución favorece la aparición de manchas e induce a la oxidación celular, además del fotoprotector es vital utilizar antioxidantes que combatan los radicales libres y aporten luminosidad a la piel”, explica. La doctora Virginia Sánchez, de **Clínicas Dorsia** (tel. 900 373 708), enfatiza en la importancia de esto último para “prevenir que la piel adquiriera una tonalidad cetrina y apagada, se dilate el poro o aparezcan venitas rojas, manchas y arrugas prematuras”, matiza. Para las novias más benjaminas, insiste: **“a corto plazo, cuando somos jóvenes la exposición solar puede dar la ‘falsa sensación’ de piel más bella o sana pero eso es solo por el bronceado que produce. A la larga, solo significa envejecimiento de la piel”**.

Vale, hasta aquí todo entendido, ¿pero entonces qué tipo de productos debo utilizar para hidratarla y aportarle todos esos antioxidantes que mencionan? La doctora Adriana Juanes, dermatóloga de **Instituto Médico Láser** (Madrid, tel. 91 702 4 627), opina que **“la vitamina C y el ácido hialurónico en una textura fluida son ingredientes que no deben faltar por las mañanas en ninguna rutina diaria, con el posterior uso del fotoprotector solar. Por la noche, es conveniente aplicar algún producto con alfa hidroxiaácidos y un retinoide suave que ayude a realizar una micro exfoliación y un efecto peeling para obtener una piel suave y lisa”**. Maribel Sánchez añade dos activos más a la lista: **“el resveratrol, un antioxidante** que, a diferencia de la vitamina C, aplicaremos de noche un par de semanas antes de la boda para potenciar ese efecto de luminosidad; y las ceramidas, especialmente importantes en el caso de pieles secas o desnutridas, ya que contribuyen a mejorar la función barrera de la piel”, explica. Y Elia Roó, por su parte, destaca también **el ácido ferúlico, la vitamina E, los proteoglicanos y el ácido salicílico** como firmes candidatos a incorporar en la lista.

Otro de los aspectos fundamentales que debemos **cuidar con suficiente tiempo de antelación es nuestra alimentación**. Hay que tener en cuenta que algunas comidas pueden influir en el estado de nuestra piel, favoreciendo desde la aparición de acné a la pérdida de luminosidad, por ejemplo. Como regla general, Adriana Juanes explica que “en los dos meses previos a la boda deberíamos **evitar las grasas saturadas, el alcohol, las bebidas con gas y el consumo excesivo de hidratos de carbono**, ya que este tipo de alimentos contribuyen a tener un tono apagado y más impurezas”. En contraposición, aconseja la ingesta de proteínas de alta calidad, frutas, verduras y zumos detox, que mejoran su firmeza y aportan luminosidad. A estos últimos la doctora Virginia Sánchez añade “los frutos secos, las legumbres y el pescado, importantes tanto para la salud como la belleza de la piel”, y Maribel Sánchez aconseja **evitar un exceso de lácteos y de azúcares refinados**, ya que también podrían provocar la aparición de acné.

En cuanto a la **nutricosmética**, las opiniones sobre su verdadera eficacia se dividen: hay quienes opinan que no está probada y que, por tanto, resulta inútil servirse de ella, y quienes le dan un voto de confianza por sus posibles efectos beneficiosos para la piel. Elia Roó opina que “su eficacia es controvertida si no existe una carencia en el organismo, pero **puede ser beneficiosa para el cabello y la piel si se combina con una dieta equilibrada y ejercicio**”. En ese caso, recomienda aquellos productos que contengan antioxidantes, omega 3, minerales y también los fotoprotectores orales. Adriana Juanes, por su parte, afirma que “la nutricosmética por sí sola no es suficiente, pero es un buen complemento para mejorar el aspecto de la piel”. Entre sus favoritos están también los antioxidantes, las vitaminas A, C, E y D, el resveratrol, los polifenoles y los suplementos anti envejecimiento con colágeno y ácido linoleico.

Por último, todas coinciden en que existen infinidad de tratamientos que pueden ayudar a potenciar los resultados obtenidos y a aportar una última inyección de belleza antes de la ceremonia. Elia Roó menciona los **peelings y los tratamientos con luz pulsada** como una buena opción para dar uniformidad y luminosidad al rostro. Sin embargo, explica, “son tratamientos que han de realizarse sin exposición al sol y hay que planificarlos con tiempo”. Como alternativa propone Dermalinfusion, “un tratamiento que puede realizarse en cualquier época del año y es realmente eficaz para lograr un rejuvenecimiento de la piel de manera no invasiva, combinando microdermoabrasión con punta de diamante, exfoliación, extracción y una infusión de serums adecuados a cada tipo de piel”. Para las más apagadas y deshidratadas recomienda **infiltraciones de ácido hialurónico de baja reticulación** sin aportar volumen y, en el caso de existir arrugas de expresión en el entrecejo, frente o alrededor de los ojos, opina que las infiltraciones de toxina botulínica constituyen la mejor opción. Maribel Sánchez recuerda, eso sí, la importancia de saber en qué plazos deben hacerse: “por ejemplo, los tratamientos inyectables, como bótox, rellenos o mesoterapias de vitaminas, pueden producir algún hematoma, por lo que son recomendables con, al menos, un mes de antelación”.