

ELLE

EL ARTE
DE SER
MONICA
BELLUCCI

BELLEZA
¿Qué
hay de
bueno?

MINDFUL
EATING

MELENAS
PERFECTAS

EFEKTOS
GLOW

GRANDES

iconos
Y LA NUEVA MODA

ISQUIA

La isla napolitana de la DOLCE VITA

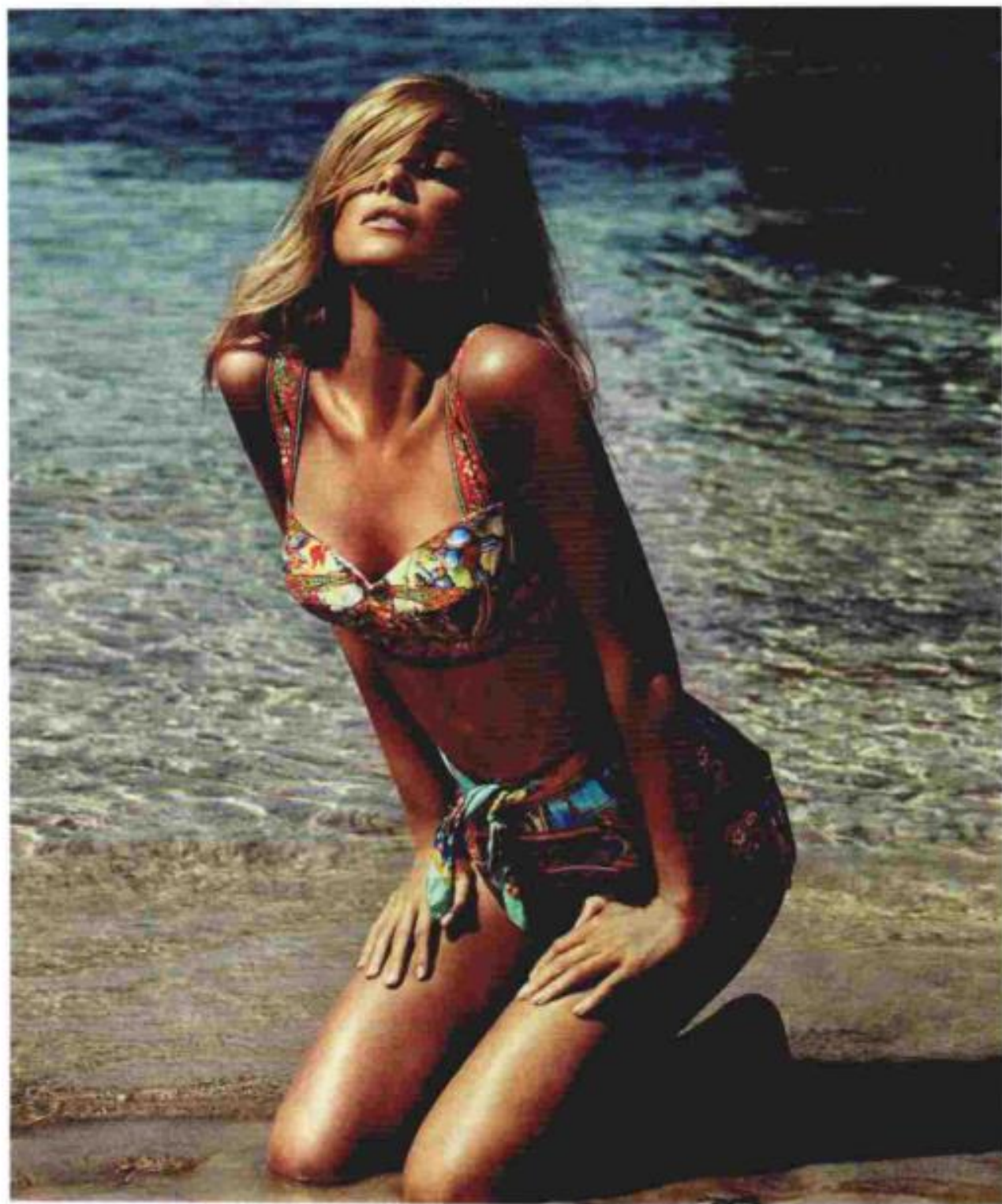
AGOSTO 2015
N.º 10
CARRASCO



El sol y tú: ¿demasiada pasión?

Se trata de una relación que debes controlar siempre, porque abandonarse al astro rey es **TÓXICO PARA TU PIEL** y tu salud. Aunque sea una sola vez.

POR YOLANDA ORMAZABAL



A veces pasa: por descuido o porque estás tan a gusto al sol que no quieres moverte, al dejar la playa te das cuenta de que te has quemado. No mucho, pero lo suficiente como para sentir la piel ardiente y enrojecida, un poco febril. Además de repetirte mil veces *esto no va a ocurrirme de nuevo*, conviene que tomes algunas medidas de urgencia en cuanto llegues a casa.

¿UN REFRESCO?

Te sentirás en el cielo cuando te apliques una muselina de agua helada directamente sobre la piel: «El frío provoca una vasoconstricción leve que calma la sensación de calor y el enrojecimiento», explica José Luis Ramírez Bellver, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional. Entonces, ¿no será mejor tratar con un cubito de hielo para acelerar el proceso? «No: demasiada vasoconstricción agrava el problema», responde el especialista.

LOS OJOS, EN PAZ

El contorno de los ojos se inflama con el exceso de sol y la piel se muestra tirante. Prueba a impregnar unos discos de algodón con un tónico calmante y muy frío, deja que actúen durante diez minutos y nunca olvidarás lo que este cosmético hizo por ti en los momentos más duros. ¿Cuál elegir? Uno con caléndula, que calma, suaviza, descongestiona y elimina la hinchazón.

LIMPIADORAS ULTRASUAVES

Paz Torralba, del centro de estética The Beauty Concept, insiste en que una piel en estas circunstancias es tan

AGRADECERÁS EL EFECTO CALMANTE DEL FRÍO, PERO NO TE PASES: APLICAR HIELO SÓLO SIRVE PARA AGRAVAR EL PROBLEMA

frágil que necesita siempre una fórmula muy suave y unos gestos aún más delicados: «Hay que extenderla sin apretar con las yemas de los dedos. Nada de discos de algodón, toallitas ni cepillos, porque la fricción que ejercen sólo empeora las cosas. Debes secar bien la piel presionando, nunca arrastrando, con una muselina o un pañuelo de papel y olvidar por el momento que las exfoliantes existen».

MASCARILLAS, POR FAVOR

«Un eritema, aunque sea leve, indica que el tiempo de exposición ha superado la capacidad protectora de la melanina de la piel», dice Paz Torralba. Alerta roja: la dermis necesita mucha agua (por fuera y por dentro), nutrientes, reparación, regeneración y calma. Y los necesita ya. Nada como una mascarilla para atender sus ruegos. Elige texturas en gel, más frescas y menos oclusivas, y repite las veces que haga falta. La velocidad con que la absorbe te dará una medida de su urgencia.

PARA QUE NO TE VUELVA A PASAR...

No hay nada como ser previsor. La Roche-Posay acaba de lanzar *My Skin Track UV*, un *wearable* sin batería —y con su correspondiente aplicación— que mide la exposición a la radiación UV y los índices de polución, humedad y polen. El sensor se activa con el sol y transfiere los datos a la *app*, que te informa en tiempo real de los porcentajes de rayos UV y UVB. Sí, ya no tienes excusas para quemarte.

LAS TEXTURAS TAMBIÉN CUENTAN

Sueros, cremas y geles parecen los acabados más apetecibles para una piel 'ardiente' que necesita frescor. Y el doctor José Luis Ramírez lo confirma: «La hidratante elegida debe extenderse con facilidad, ser ligera y no tener texturas oclusivas o grasas, porque dificultan la transpiración. Las pomadas, ungüentitos y vaselinas, que solemos creer que son fórmulas beneficiosas, retrasan la recuperación de la piel».



De tu lado

- 1. SENSILIS 'Hydra Essence Comfort Mask' (29 €).
- 2. DIOR 'La Micro-Huile de Rose' (197 €).
- 3. LA ROCHE-POSAY 'My Skin Track UV' (65 €, en apple.es).
- 4. KIEHL'S 'Calendula Herbal Extract Toner' (38,50 €).
- 5. SIBARI REPUBLIC 'Serum Origin' (115 €).
- 6. SHISEIDO 'Clarifying Cleansing Foam' (48 €).



FOTOS: XAVI GONZALO / D.R.