

Cosmética masculina: guapos, sanos y muy coquetos

por CONSEJOS DE TU FARMACEUTICO • 19/03/2018



¡Se acerca el Día del Padre y nada mejor que la farmacia para hacerle un buen regalo! Lo que más preocupa a los hombres españoles respecto a su aspecto físico es mantener un peso adecuado y su segundo “target” de coquetería es el afeitado.

Es incuestionable: la piel masculina y la femenina son distintas y tiene una identidad hormonal totalmente diferente. Lo primero que salta a la vista es que se trata de una **piel más gruesa**, y esto es debido a distintos procesos biológicos cutáneos que son muy “benévolos” con el sector masculino de la población. Por un lado, en la epidermis, los queratinocitos son más activos, por lo que la renovación celular es más intensa, dando como resultado una piel de un grosor un 25% mayor que la femenina. Por otro, en la dermis, los fibroblastos, las células que garantizan la juventud de la piel, también funcionan con más intensidad, de ahí que la piel masculina presente más fibras de colágeno y elastina, y, por tanto, una mayor firmeza. Esta es la principal razón por la que en ella **los signos y huellas de la edad tardan más en evidenciarse que en la piel femenina**. Pero la ventaja no es eterna, ya que en cuanto se inicia el proceso de envejecimiento, esta “velocidad crucero” se acelera y los cambios son más evidentes: arrugas más profundas; surcos nasogenianos muy marcados; tez más apagada; mayor flacidez en las facciones; presencia de bolsas, ojeras y líneas de expresión en el contorno de ojos y manchas más oscuras y abundantes, entre otros.

Cuidados: no más tarde de los 30

¿A qué edad deben empezar los hombres a seguir una rutina de cuidados cosméticos? Los expertos coinciden en que **los 25-30 años es el momento ideal** y, contrariamente a lo que algunos han hecho durante mucho tiempo (esto es, “robarle” los productos a sus chicas), la premisa es recurrir a líneas específicas para pieles masculinas, ya que sus formulaciones están especialmente adaptadas a sus características cutáneas, con activos específicos y concentraciones adecuadas a su fisiología. “Los hombres, por lo general, somos poco constantes para las cremas. Sin embargo, seguir un protocolo sencillo puede ayudar a tener una piel más luminosa”, explica el **doctor Ricardo Ruiz, jefe de la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber y director de la Clínica Dermatológica Internacional, de Madrid.**

En este sentido, la piel masculina presenta también más ventajas respecto a la de las mujeres ya que, por ejemplo, su mayor grosor la hace más resistente y menos sensible a los ingredientes que contienen los cosméticos limpiadores e hidratantes. Además, ya que los hombres no se maquillan (aunque cada vez hay más que recurren a la base de maquillaje o al lápiz de ojos, por ejemplo), esta rutina es más rápida y sencilla.

Guapos en tres pasos

⊕ **Limpieza.** Básica e imprescindible a diario, y especialmente antes del afeitado. Lo habitual es que la piel masculina sea muy grasa en determinadas zonas, lo que puede dar lugar a la obstrucción de los poros, haciendo más difícil el paso de la máquina o cuchilla. La mayoría de los hombres recurren al jabón facial para realizar este gesto, una buena opción que sin embargo puede deshidratar en exceso las pieles excesivamente secas (típicas, por ejemplo, en hombres que hacen habitualmente deporte al aire libre). En estos casos, son más aconsejables los jabones líquidos, pero independientemente de la fórmula elegida, hay que buscar productos que incluyan ingredientes como la **vitamina E, el aceite de oliva o el aceite de jojoba**. En los casos de acné o las pieles con tendencia a la foliculitis (pelos de la barba que se “atascan” en la piel) se puede optar por productos que contengan **ácido salicílico, ácido glicólico o peróxido de bencilo**, tres ingredientes exfoliantes que eliminan la capa de células muertas, facilitando una limpieza más profunda de los poros y además tienen propiedades antibacterianas.

⊕ **Hidratación.** Ligera, fresca y de rápida absorción. Estas son las señas de identidad de la hidratante facial masculina “ideal” y a ellas se ajustan la mayoría de las formulaciones del mercado. Además de mantener la piel en perfecto estado, la hidratación facial permite un afeitado más suave, previniendo cortes e irritaciones. Deben incluir ingredientes como la **vitamina E, la manteca de karité o los aceites esenciales**. Las hidratantes de última generación incluyen un “plus” muy valorado por la población masculina: son “energizantes”, “revitalizantes” o “antifatiga”, con el objetivo de aumentar el tono y la frescura de la piel y eliminar de forma efectiva las huellas de cansancio. Las más novedosas, como el Gel Crema Energizante-Hidratante-Antifatiga Lierac Homme, incluyen “pigmentos de camuflaje” que difuminan instantáneamente los signos de fatiga y “despiertan” la piel.



⊕ **Cosmética antiedad + anti UV.** El doctor Ruiz aconseja aplicar una crema que contenga retinol (un ingrediente muy eficaz para suavizar las líneas finas y arrugas y minimizar los signos del envejecimiento a nivel celular) dos noches por semana, combinándola con una crema hidratante el resto de la noche. Y, muy importante, no olvidarse nunca del protector solar, ni en invierno ni mucho menos en verano. En este sentido, la Academia Americana de Dermatología recomienda para la piel masculina el uso diario de una crema hidratante que **contenga SPF 30**. “Por las mañanas, aconsejo aplicar una crema con un antioxidante tipo **vitamina C al 20%** y usar encima un fotoprotector si se va a estar al aire libre. Y, sobre todo, evitar la quemadura solar, que es lo que realmente envejece la piel y supone el mayor factor de riesgo para padecer cáncer cutáneo”, dice el doctor Ruiz.

En esa protección solar no hay que olvidar las entradas, los “claros en la coronilla” o, directamente, las calvas que lucen muchos hombres, ya que cuando hay poco pelo o este es muy fino y escaso, el cuero cabelludo queda directamente expuesto a los efectos de la radiación. Hay que aplicar en esta zona un protector solar (preferiblemente en spray, que resulta más cómodo que las texturas cremosas), y llevar siempre una gorra o sombrero a mano.