

GLAMOUR

AGOSTO 3,95 €
ESPAÑA 2017

Agenda DE ESTILO

LA MODA QUE
TRAE EL OTOÑO

ELSA

CÓMO CREER
EN TI Y TRIUNFAR

#CONFIDENCEIS
ANATTITUDE

FUENCISLA
CLEMARES
LA JEFA DE GOOGLE

CELEBRITY DRAMA

CUANDO CONTAR
QUÉ TE PASA
TRANSFORMA
TU VIDA

AVANCE ACCESORIOS

LOS QUE ELEVAN
TU IMAGEN

EL NUEVO CARRÉ

UN CORTE
DE PORTADA

MUJERES
ENAMORADAS
CON ELLE FANNING
EN 'LA SEDUCCION'

Un look con estrella

www.glamour.es



413143 777866



"Nada, corre, estirate, salta... haz mucho deporte intenso y variado"

"La mejor forma de obtener vit. D es tomar el sol 10 min cada día"



"Vive sin prisas. El mundo no se va a parar porque llegues 5 minutos tarde"



"Mi reto es que cada mujer se vea en el espejo con la edad con que se siente"

CITA CON EL DOCTOR 'FEEL BEAUTY'

"No hay que quitarle arrugas a la vida. Hay que poner vida a las arrugas", dice el dermatólogo Ricardo Ruiz.

Texto: Carol López

No hay que tener miedo a envejecer. La lucha contra el envejecimiento está perdida desde el nacimiento, y las arrugas indican lo que nos hemos reído", dice el dermatólogo oncológico y estético Ricardo Ruiz. En su charla TED, defiende los retoques estéticos prudentes, armónicos y elegantes. "La piel es el órgano más grande del cuerpo humano y el único que se ve. Y la felicidad es el mejor cosmético." **GLAMOUR: Aseguras que los dermatólogos pueden cambiar la vida de las personas a través de la piel. ¿Cómo?** DR. RUIZ: Nietzsche dijo que el médico que no entiende las almas no podrá entender los cuerpos. Revertir una flacidez con una crema no es posible, pero existe un *feedback* entre la piel y el cerebro: si nos vemos bien, nos sentimos mejor. **GLAMOUR: Se habla mucho de la medicina personalizada. En dermatología, ¿cómo se aborda?** DR. RUIZ: La verdadera dermatología personalizada es

sentarse junto al paciente, escucharle e implicarse en su problema. Ya sea acné, manchas, psoriasis... hay que tocar al paciente sin guantes, que sienta que no produce rechazo. **GLAMOUR: En nuestra sociedad hay una obsesión por aparentar menos edad. Como especialista, ¿qué opinas?** DR. RUIZ: Según la Asoc. de Cirugía Plástica, los selfies han aumentado un 50% las consultas de estética. La obsesión por la belleza y la juventud es una fuente enorme de insatisfacción. Cada persona envejece a su manera y hay muchas formas de ser bello. Debemos educar nuestra sensibilidad para detectar el potencial de belleza de cada paciente. **GLAMOUR: Células madre, algas, súperantioxidantes sintéticos, aceite de krill, retinoides... Según lo escuchado en congresos internacionales, ¿cuál es la mejor fórmula antienvjecimiento descubierta hasta la fecha?** DR. RUIZ: Acaba de publicarse un informe del National Institute of Aging que analiza si los tratamientos anticidad →

que hay en el mercado tienen base científica o son sólo estrategias de marketing. Según el informe, aún no se ha demostrado el efecto antiedad en humanos de los antioxidantes, la restricción calórica, el resveratrol, la DHEA ni la hormona del crecimiento. En estudios con animales se ha demostrado que la rapamicina y la metformina aumentan la esperanza de vida, aunque tienen efectos secundarios. Sí, hay estudios que demuestran que la dieta sana y el ejercicio previenen el envejecimiento. Hasta que la ciencia diga otra cosa, eso es lo que tenemos para envejecer mejor. No hay atajos ni milagros para evitar el envejecimiento demostrados científicamente.

GLAMOUR: **¿19,95 €? ¿30 €? ¿75 €? ¿200?**

¿Más...? ¿Cuánto deberíamos pagar por nuestra crema hidratante?

DR. RUIZ: Depende del tipo de piel. Los productos más caros suelen proporcionar una hidratación más duradera y potente, y tener menos activos que puedan causar reacciones o alergias. Pero en pieles sanas y tolerantes no es absolutamente necesario.

GLAMOUR: **Una de las lecciones dermatológicas esenciales de la última década es la importancia de los antioxidantes.**

¿Cuál es el mejor activo antioxidante?

DR. RUIZ: El mejor activo antioxidante es un vaso de gazpacho. Con esto insisto en la importancia de la dieta. Y a nivel cosmético, combinar un sérum de vitamina C + fotoprotector todas las mañanas.

GLAMOUR: **¿Y la técnica de retoque más revolucionaria?**

DR. RUIZ: El bótox ha revolucionado los métodos de rejuvenecimiento sin cirugía. Es la técnica estética más realizada en el mundo y sigue creciendo. No es idónea como técnica única, sino que en la mayoría de los casos hay que combinarla para obtener resultados armónicos.

GLAMOUR: **¿Tres argumentos a favor del bótox?**

DR. RUIZ: Eficacia: realmente borra las arrugas de expresión. Seguridad: pese a su mala fama, la toxina botulínica es un fármaco con garantías. Y versatilidad: lo usamos no sólo para arrugas de expresión, sino también para tratar estrabismo, hipersudoración, migrañas, hipersalivación... Es muy agradecido y los resultados son muy naturales.

GLAMOUR: **¿A qué edad hay que empezar a tratarse?**

DR. RUIZ: No hay que tener prisa, empezar demasiado



MENOS ES MÁS

"A los 40, no hay que inyectarse aún muchos rellenos. Quedan por delante otros 40 años de vida, y la piel inyectada no envejece de forma natural. Hay que ser prudente y considerar los tratamientos como una carrera a largo plazo", dice el Dr. Ruiz en su libro *Antiaging* (21,90 €).



pronto puede ser contraproducente, porque aboca a una dinámica de no poder tolerar ninguna imperfección física.

GLAMOUR: **¿Qué vertiente de tu profesión te interesa más, la clínica o la estética?**

DR. RUIZ: La dermatología estética puede parecer una especialidad frívola, pero es fascinante cómo puedes ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida. Aliviar los efectos secundarios que provoca la quimioterapia en la piel o el pelo de pacientes con cáncer; eliminar con láser un angioma que dificulta la visión a un niño; borrar una mancha hormonal a una chica; tratar las cicatrices de acné de un adolescente; relajar con bótox una parálisis facial o hacer que una mujer que se vea en el espejo con la edad que se siente son hechos que la dermatología estética moderna puede lograr.

GLAMOUR: **¿Y disfrutas de la parte artística?**

DR. RUIZ: Mucho. Cuando extirpo un cáncer de piel, tengo que saber cómo reconstruir la herida y esconder las cicatrices. Cuando trato una alopecia, tengo que saber qué aconsejar para disimularla hasta que los tratamientos hagan su efecto. Enseñar a maquillarse puede mejorar la autoestima de un paciente con vitiligo o con una cicatriz. O recomendar una crema para la psoriasis que no manche la ropa ni tenga un olor que pueda molestar a la pareja... Son detalles que el paciente agradece.

GLAMOUR: **¿Tu recomendación sobre el sol?**

DR. RUIZ: No hay que evitar el sol a toda costa, lo que hay que evitar es la quemadura solar. Hay estudios que demuestran que las personas que no toman el sol tienen menos cáncer de piel, pero más cánceres de otros tipos. La clave es la vitamina D antiinflamatoria: la mejor forma de conseguirla es a través de exposición solar diaria corta, menos de 10 minutos. Para evitar las manchas y arrugas, cúbrete la cara, que ya está expuesta durante todo el año.

GLAMOUR: **¿Podrías darnos un ejemplo real de antiaging que haya funcionado de verdad entre tus pacientes?**

DR. RUIZ: Tengo una paciente de 75 años que camina una hora todos los días; come saludable y cantidades moderadas; no toma mucho el sol; se arregla cada mañana para verse estupenda, tiene una enriquecedora vida social y se relaciona mucho con otras personas... Para mí es el perfecto método antiedad. Y te aseguro que a ella le funciona. ☺

"A partir de los 50 años, podemos relajarnos con la fotoprotección, ya que los efectos nocivos del sol se manifiestan en la piel muchos años después"