

La rutina de belleza que todo hombre debería seguir

No te llevará más de 5 minutos y la piel de tu rostro te lo agradecerá



Una rutina adecuada retrasa el envejecimiento de la piel - © Instagram / @DavidBeckham

Sabías que la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo? Una piel sana actúa como barrera y es la mejor defensa frente a los cambios de temperatura y las bacterias. Además, una **piel saludable y cuidada** es también una piel bonita, luminosa, que **envejecerá más tarde**.

Por eso merece la pena cuidarla, por dentro, con una **alimentación equilibrada**, y por fuera, con **cremas y otros productos de belleza**. Aunque es importante atender la piel de todo el cuerpo, **hoy nos centramos en la del rostro**, la más visible, y por lo tanto la más expuesta.



El doctor Pedro Rodríguez, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional, nos explica que "la piel del hombre es más gruesa que la de la mujer, y tiene un mayor contenido en sebo". Esto hace que, en general, la piel masculina envejezca mejor y, si la cuidas, conseguirás que se mantenga firme, suave, hidratada y tersa más tiempo.



La piel protege nuestro organismo - Instagram / @mariocasas

Los 4 pasos fundamentales de la rutina de belleza



El exfutbolista se cuida y es embajador de su propia marca cosmética House 99 - Instagram / @DavidBeckham

El farmacéutico Felipe Martín, titular de la farmacia Galileo 61, recomienda una **rutina facial sencilla**, para evitar que te dé pereza ponerla en práctica. Porque, eso sí, es importante **ser constante y cuidarte a diario, mañana y noche**. Solo así tu piel estará espléndida.

1. Limpieza. Para retirar la suciedad, el sudor, el exceso de grasa, etc., hay que lavarse la cara con agua y un producto limpiador, cada noche y cada mañana. La limpieza es un paso fundamental, porque, solo si tu piel está limpia, conseguirás que **los tratamientos que apliques después sean efectivos**. Además, el farmacéutico Felipe Martín aconseja "terminar la limpieza con un tónico equilibrante" que prepara la piel para los tratamientos posteriores.



2. Hidratación. La hidratación es uno de los pasos más importantes para **tener una piel sana y resistente, para prevenir la sequedad y para retrasar las arrugas.** Una vez que tu piel está limpia, por la mañana deberás aplicar una crema hidratante por el rostro y el cuello. Elige el producto más adecuado según tu tipo de piel (grasa, mixta o seca).

3. Protección solar. Incluso en invierno, hay que **utiliza fotoprotector a diario.** El sol es el principal responsable del envejecimiento prematuro de la piel. Además de causar manchas, genera estrés oxidativo y, por lo tanto, acelera las arrugas. Si quieres ahorrarte un paso, busca una crema **hidratante con factor de protección solar.**

4. Tratamiento. Por la noche es el momento de utilizar una crema o un sérum específico, según las necesidades de tu piel. Por ejemplo una **crema antiarrugas, una crema reafirmante,** algún ácido como el glicólico, el retinoide... Lo más aconsejable es que te dejes asesorar por un dermatólogo o un farmacéutico especializado en dermocosmética, para que te oriente sobre el mejor producto para ti.

Skin Empowering Cream Shiseido Men (139€), un tratamiento global contra todos los signos del envejecimiento de la piel - © Shiseido Men



Heliocare 360° Mineral Tolerance Fluid (28,85€), un fotoprotector de amplio espectro que incorpora ácido ferúlico, un potente antioxidante - © Heliocare

Mimos extras si tienes tiempo



Los fines de semana son un buen momento para cuidarnos - ©Christopher Campbell

Si no te da pereza y te gusta cuidarte, puedes añadir algún paso más a este rutina de belleza básico. Por ejemplo, antes de la crema hidratante puedes **aplicar algún sérum**.

Según nos cuenta el farmacéutico Felipe Martín "ahora están de moda los **sérum antipolución**", que protegen de la **contaminación de las ciudades**, otro factor que, se ha demostrado, acelera el envejecimiento de la piel. Pero también puedes optar por un sérum con vitamina C, antioxidante, un sérum antiedad, etc.

También es recomendable, a partir de los 30 años, utilizar un producto específico para cuidar la piel del **contorno de los ojos**.

Y una vez a la semana, podrías dedicarte unos mimos extras usando una **mascarilla**. Elige una de celulosa, que son muy fáciles de colocar y de retirar. Las mascarillas son productos ricos en activos que conseguirán mejorar tu piel en solo unos minutos. Además, existe una mascarilla para cada necesidad: **hidratación, limpieza profunda, exfoliación, luminosidad, flash, calmante...** Siempre tienes que aplicarla sobre la piel limpia, antes del tratamiento habitual.



T-Pur Gel limpiador de Biotherm Homme (32€) - © Biotherm
