

4

El secreto de la longevidad es más que solo buenos genes. Nunca se es demasiado joven para empezar una buena rutina de cuidado de la piel. El régimen que usaste a los 20 no es el mismo que necesitas a medida que pasan los años, ya que no sólo tu piel cambia constantemente: se trata también de la cantidad de tiempo y dinero que estás dispuesta a gastar. Aquí encontrarás lo que necesitas saber para crear la mejor rutina que se adapte a tu estilo de vida y los productos para que tu piel se vea sana y radiante. ¡Tu "yo" de cincuenta te lo agradecerá!

DÉCADAS DE UNA PIEL RADIANTE

TE DAMOS LAS CLAVES
PARA UN EXITOSO
CUIDADO DE LA PIEL, NO
IMPORTA LA EDAD QUE
TENGAS

POR **MARIANA CORNEJO**

KURT KRIEGER/CORBIS VIA GETTY IMAGESZ



Penélope Cruz



20s

Kendall Jenner

PREOCUPACIONES

1. ACNÉ ADOLESCENTE LATENTE
2. POROS GRANDES
3. TONO DE PIEL DESIGUAL

Esta es la década más importante para tu piel. La forma en la que la cuidas ahora determinará cómo se verá por el resto de tu vida. Tu piel está saludable y con un gran soporte de colágeno. Cualquier daño solar que puedas tener aún no ha comenzado a mostrarse. La queja número uno entre las mujeres en sus veinte años es el acné. La mayoría de veinteañeras usan productos deshidratantes que despojan la piel de aceites naturales, lo que produce granos. Seguramente estás a mil, por lo que una rutina de 10 pasos no es para tí.

EL PLAN

Usa productos suaves y concéntrate en la prevención de daños. Necesitas un **limpiador facial suave** (en gel si tu piel es grasa, o cremoso si es seca). Una **crema hidratante** que tenga protección SPF 15 o 20 (aplícala en tu rostro y cuello). Un **tratamiento anti acné** si sufres de acné, y para la noche, alguna crema que contenga un **retinol suave**, también conocido como retinol *over-the-counter*.



Tropical Vanilla Day Cream, de **Éminence**. \$68. dermstore.com. Poetry in Motion 1% Retinol, de **DERMAdoctor**. \$75. sephora.com. Oil-Free Acne Wash Pink Grapefruit Foaming Scrub, de **Neutrogena**. \$9.99. ulta.com. Acne Control Apricot Scrub, de **St. Ives**. \$2.79. target.com. Egg-zyme Whipped Foam, de **Too Cool for School**. \$20. ulta.com.

30s

PREOCUPACIONES

1. INICIOS DE PÉRDIDA DE COLÁGENO
2. ASPECTO DE LÍNEAS FINAS Y ARRUGAS

Los treinta son típicamente la edad en que las mujeres comienzan a pensar en productos antienvjecimiento. Las líneas finas empiezan a aparecer mayormente alrededor de los ojos y la boca, y las mujeres de piel oscura pueden notar decoloración y tono de piel desigual. Las mujeres de piel clara, por otro lado, pueden ver algo de hiperpigmentación (manchas oscuras).



Hilary Duff

Margot Robbie



EL PLAN

Usa un **limpiador con alfa hidroxiácidos (AHA)** por las mañanas para estimular la exfoliación. Por la noche, cambia a un **limpiador cremoso**. En cuanto a la crema humectante, además de SPF ésta debe contener algún **antioxidante** (como té verde o vitamina C). Empieza a usar **crema de ojos**, y también un **serum** que contenga un retinol más potente.

Vitamin C Glow-Protect Lotion, de **The Body Shop**. \$23. thebodyshop.com. FAB Skin Lab Retinol Serum, de **First Aid Beauty**. \$58. ulta.com. Banana Bright Eye Crème, de **Ole Henriksen**. \$38. sephora.com. AHA/BHA Exfoliating Cleanser, de **SkinMedica**. \$47. dermstore.com. Skincare Brush Set, de **Sigma**. \$55. sigmabeauty.com.





Sofía Vergara

40s

PREOCUPACIONES

1. ASPECTO DE LÍNEAS Y ARRUGAS
2. APARICIÓN DE MANCHAS O DECOLORACIÓN
3. POSIBLE INICIO DE ACNÉ ADULTO

Esta es la edad en la que empiezas a ver el daño del sol en forma de manchas oscuras, manchas rojas y *ruddiness*. También empiezas a perder colágeno y elasticidad, y tu piel retiene menos humedad. Debido a que no refleja la luz de manera uniforme, tu tez está perdiendo algo de su brillo natural. La mayoría de las mujeres entran en la fase de la pre-menopausia a los 40, lo que hace que la composición hormonal del cuerpo esté en flujo, algo que ocasiona efectos en la piel.

EL PLAN

Comienza usando un **limpiador en crema**, y si tu piel lo tolera, uno con **ácido salicílico** una vez al día. Además de tu **crema con protección solar**, usa un par de lociones o **serums** que contengan al menos **dos tipos de antioxidantes**, y altéralas cada día. También debes empezar a usar algún producto con **péptidos**, lo que ayuda a fortalecer el colágeno de la piel. Si tu piel está seca o deshidrata, usa cremas con **ácido hialurónico**. Por último, la **crema de ojos** y el **retinol potente** no pueden faltar.



Biolumin-C Serum, de **Dermalogica**. \$87. dermalogica.com. Anti-Wrinkle Polish and Plump Peel Set, de **HydroPeptide**. \$78. hydropeptide.com. Advanced Night Repair Eye Supercharged Complex, de **Estée Lauder**. \$62. ulta.com. Blue Herbal Acne Cleanser Treatment, de **Kiehl's**. \$22. sephora.com. Retinol Fusion PM, de **Peter Thomas Roth**. \$65. sephora.com. TIDAL Brightening Enzyme Water Cream, de **Sunday Riley**. \$65. sephora.com.

JEAN-BAPTISTE LAC ROIX/AFP/GETTY IMAGES; PRODUCTOS CORTESÍA DE LAS MARCAS; VERA ANDERSON/WIREIMAGE; PRODUCTOS CORTESÍA DE LAS MARCAS

↓

Habla la experta



DRA. BERTHA BAUM
DERMATÓLOGA Y EMBAJADORA
DE AVEENO Y NEUTROGENA

El proceso de envejecimiento es causado por factores externos e internos (edad y genética). La piel cambia a medida que nuestras hormonas y células cambian, y esto crea un incremento en la fragilidad de la piel.

En nuestros veintes, empezamos a notar que el colágeno y la elasticidad de la piel va declinando y la piel no se ve tan plena como cuando éramos más jóvenes. Es en esta etapa cuando tenemos que construir una rutina saludable del cuidado de la piel. Sabemos que la prevención es clave para envejecer con una piel nutrida y libre de manchas. La rutina debe incluir lavarse la piel dos veces al día, y desmaquillarse antes de dormir. Y en la mañana, un bloqueador solar que sea de amplio espectro.

En los treinta, es importante el uso de un retinol o derivado de la vitamina A si tu piel lo tolera todas las noches. Este ingrediente previene arrugas y ayuda a quitar las manchas del sol. Obviamente se debe seguir la rutina de los veinte añadiendo estos ingredientes. Antioxidantes como la vitamina C son claves para mantener la piel hidratada y libre de daños del sol.

En los cuarenta y cincuenta ya es necesario, muchas veces, utilizar tratamientos como el uso de láseres y los rellenos. Lo mejor es la combinación de diferentes productos y procedimientos dependiendo de las necesidades de cada persona. La hidratación con productos como el ácido hialurónico es esencial. Otro producto que ayuda mucho con el proceso de falta de colágeno son los AHAs y ácido glicólico.

Julia Roberts

50s

PREOCUPACIONES

1. DESARROLLO DE LÍNEAS Y ARRUGAS
2. PÉRDIDA DE ELASTICIDAD DE LA PIEL
3. APARICIÓN DE MANCHAS POR LA EDAD

Nunca es demasiado tarde para evitar el daño solar y detener la progresión del daño que ya tienes. A esta edad, la rotación de células es lenta; y el cambio más significativo que notarás en tu complexión es sequedad y pérdida de elasticidad. Las líneas de expresión ya no desaparecen después de que dejas de sonreír o entrecerrar los ojos; los poros son más visibles, y es probable que hayas desarrollado hiperpigmentación. La menopausia puede causar varios problemas en la piel, que incluyen sequedad extrema, acné y rosácea. A los cincuenta hay una caída drástica en las hormonas debido a la menopausia, y los signos naturales del envejecimiento son claros, ¡pero todos son signos de una vida bien vivida!

EL PLAN

Tu **limpiador diario** debe ser no jabonoso, preferiblemente que sea **cremoso** o uno en **espuma**. Usa **serums** que tengan **péptidos**, **ácido hialurónico** y **antioxidantes**; éstos se absorben más rápido que las cremas o lociones. Por último, añade a tu rutina una **crema hidratante de ceramida**.

Hyaluronic Acid Intensifier, de **SkinCeuticals**. \$98. dermstore.com. Énergie de Vie The Foam Cleanser, de **Lancôme**. \$35. sephora.com. Peptide Renewal Serum, de **Mario Badescu**. \$45. ulta.com. CLINICAL Ceramide-Enriched Firming Moisturizer, de **Paula's Choice**. \$58. dermstore.com.

