

BELLEZA

CUIDADO DE LAS MANOS Y EL CUELLO

CÓMO PREVENIR SIGNOS DE ENVEJECIMIENTO

Delatan nuestra edad antes que ninguna otra zona **porque, además de estar siempre expuestas a factores externos**, nos olvidamos de incluirlas en nuestra rutina de belleza. **POR MAYTE MARTÍNEZ**

La piel de las manos es una de las zonas del cuerpo más expuestas a factores externos. Por ello necesitan una limpieza constante. Pero lavarse las manos demasiado a menudo puede eliminar los aceites naturales de la piel, empobrece la microbiota cutánea y las deshidrata. La humedad es uno de los factores más negativos para las manos. El cuello no sufre de lavados continuos, pero sí se expone a condiciones extremas de frío, calor, sequedad, tanto como el rostro, con la particularidad de que su piel es más fina y delicada y que, casi siempre, no continuamos el tratamiento facial hasta él. La limpieza, hidratación, nutrición y protección solar que le aportamos al rostro solemos frenarla a la altura de la barbilla.

MANOS SIN HUELLA

Recuerda que es lo primero que se ve de tu imagen, incluso antes que tu rostro, las manos siempre van por delante, y tienen la fea costumbre de aparentar más edad de la que marca el DNI. Pero tranquila, podemos evitarlo. Es importante cuidarlas bien todos los días con tratamientos antioxidantes intensivos que regeneren la piel, retrasando los signos del envejecimiento cutáneo y protejan de los efectos medioambientales nocivos que causan la aparición prematura de las manchas. También debemos tener en cuenta que, durante la perimenopausa y menopausia, la piel absorbe menos nutrientes, y



LA PIEL de las manos es una de las más expuestas del cuerpo.

sus procesos naturales de hidratación (la producción de colágeno y elastina) se reducen significativamente. Si a eso le sumamos que la piel de las manos es más delgada y delicada que la de otras partes del cuerpo y contiene menos glándulas sebáceas (lo que hace que sea más propensa a la sequedad y la deshidratación), esta parte del cuerpo se erige como una de las más propensas a envejecer. A partir de los 40 años su piel pierde elasticidad, se hace más fina y delgada dejando a la vista venas superficiales y los tendones de los dedos.

Para evitar el envejecimiento en manos, Xenia García, Directora de Cinc Estética (cincestetica.com), recomienda “hidratación y protección. Durante el día con cremas con principios activos protectores con manteca de karité o glicerina. Si tenemos tendencia a las manchas o vamos a estar muy expuestos al sol aplicar factor de protección en el torso de las manos y en los dedos”. Además:

- Exfoliar cada 10 o 15 días con un producto exfoliante suave mecánico, así las cremas que nos pongamos tendrán más efecto.



PRODUCTOS RECOMENDADOS:

MANOS

1. **Crema de manos y uñas.** Atlantia, (8,40 €).
2. **Crema de manos antimanchas FPS30.** Yves Rocher (15,90 €).
3. **Crema de manos protectora antiedad.** Days of Confidence (24 €).
4. **Crema de manos regeneradora con granada.** Weleda, (11,15 €).
5. **Crema de manos regeneradora.** LPG (36 €).
6. **Crema de manos reparadora antienvjecimiento Q10.** Byphase (1,70 €).

CUELLO

1. **Gotas Mágicas Protectoras.** Collistar (38 €).
2. **Crema de colágeno.** Kula&Chic (42 €).
3. **Neck Lift Serum.** Lico Cosmetics (47,90 €).
4. **Mascarilla cuello y escote con efecto iluminador.** Alqvimia (17 €).
5. **Tensaplus aXt Care.** Virtud Estética (47 €).
6. **Flamingo Neck Flash Firming Concentrate.** Eleven Obi (42,95 €).

A PARTIR DE LOS 40 AÑOS, LA PIEL DE LAS MANOS PIERDE ELASTICIDAD, SE HACE MÁS FINA Y DELGADA EXPONIENDO EL PASO DEL TIEMPO

- Si hacemos trabajos de limpieza en casa usar guantes (sobre todo si utilizamos productos químicos). Ponerlos justo antes de ir a dormir una buena cantidad de crema nutritiva que va a actuar toda la noche y nos va a ayudar a que la piel esté hidratada.
- Utilizar jabones formulados con ingredientes activos naturales, son mucho menos agresivos.
- Añade una gota de aceite a la crema de manos habitual para aumentar su capacidad nutritiva.
- Cada vez que nos lavemos las manos, siempre con agua templada, secarlas muy bien, pero sin frotar, simplemente presionando sobre la toalla para no maltratar la piel.

LO 4 SIGNOS DE ENVEJECIMIENTO DEL CUELLO

Las doctoras Mar Mira y Sofía Ruiz del Cueto (clinicamiracueto.com) lo tienen muy claro:

1 Pérdida de tersura y luminosidad, a partir de los 30-35, años por el dete-

riorio y la disminución de las fibras de colágeno y elastina en la capa dérmica.

2 Arrugas transversales por la pérdida de elasticidad e hidratación.

3 Disminución paulatina de estrógenos en la menopausia, que contribuye a secar la piel.

4 Aparición de manchas, agravadas por la exposición al sol.

Además del paso del tiempo y la falta de cuidados que otorgamos al cuello, se le suma los estragos que sufre por la pérdida de peso. Con su particular fisiología, como explica Estefanía Ferrer, ingeniera química y CEO de LICO Cosmetics (licocosmetics.com), “el cuello es una de las zonas más difíciles de tratar. Un implacable delator de la edad en el que confluyen la flacidez, las arrugas y la pérdida de densidad”. El adelgazamiento acelera el proceso de descolgamiento y además de este antiestético efecto, las arrugas, especialmente las horizontales, se hacen mucho más evidentes.

Para prevenir el envejecimiento del cuello, Xenia García, recomienda “siempre aplicar una buena crema muy hidratante. Si es específica para el cuello, mejor, porque ayudan a tonificar más esta piel tan delicada, pero podemos utilizar la misma crema que nos aplicamos en el rostro extendiéndola al cuello. Es muy importante hidratar y dar elasticidad a esta parte, ya que es mucho más fina y necesitamos redensificarla. Por eso están indicadas las cremas con ácido hialurónico, con colágeno, con péptidos... muy potentes a nivel antiedad. Otro tip sería cuando nos ponemos la crema hacer masajes para estimular la microcirculación de la zona. Para este automasaje, si queremos drenar (en caso de papada) haremos movimiento hacia abajo (de la barbilla hacia el seno) y si queremos tonificar al revés, de abajo hacia arriba (justo donde empieza el óvalo). También es muy eficaz algún tipo de gimnasia facial para tonificar los músculos de esa zona y paliar la presencia de flacidez o de arrugas horizontales. Vigilar la postura sobre todo cuando nos exponemos a las pantallas”.