

EXPANSIÓN

fuera de serie

Nº 773
4 ABR
2020

#YOME
QUEDO
ENCASA

**"EL DERECHO
A VIVIR LIBRE
NO VA A
DESAPARECER"**

GILLES LIPOVETSKY
EL FILÓSOFO FRANCÉS,
CONSIDERADO COMO
LA VOZ DE LA CONCIENCIA
DE LA SOCIEDAD
HÍPER MODERNA,
ANALIZA LA CRISIS DEL
CORONAVIRUS



DEFIENDA SU PIEL

Por SANDRA FERNÁNDEZ
Ilustraciones de GRACIA PABLOS

Aislarse es el único modo de frenar el contagio pero, para la piel, conlleva efectos colaterales. La luz azul de las pantallas, la falta de aire fresco o de sol, la angustia e, incluso, la suciedad del móvil pueden ocasionar desde el *digital aging* (o envejecimiento prematuro) a infecciones. Tranquilos, todo tiene remedio.

La farmacéutica Meritxell Martí, autora del libro *Vivir sano, sentirse bien* (JdeJ Editores), explica: "La ansiedad tiene un importante impacto en la piel. Las personas que ya sufren un problema, como podría ser el acné, los eccemas, rosácea o psoriasis, van a verlo agravado por la preocupación, que puede aumentar irritaciones, inflamación y rojeces". La solución, apunta, pasa por "no tocarse la cara, no frotarse ni rascarse. Esto podría provocar una rotura de la integridad de la piel que perdería su capacidad protectora volviéndose más frágil".

Otro ataque procede directamente del móvil, un dispositivo sucio en constante roce con todo tipo de superficies. Además de lavarse las manos, tras su uso, no está de más desinfectarlo, utilizar auriculares para evitar que entre en contacto directo con la mejilla, la nariz, la boca o las manos, y no compartirlo.

La falta de aire fresco es, según Martí, otro problema: "Evidentemente, porque oxigena la piel. Si estamos todo el día encerrados disminuye la capacidad de renovación cutánea y segregamos más grasa. Por ello aconsejo extremar la higiene de la cara, aunque no se haya salido a la calle, no estemos en contacto con la contaminación o no nos maquilemos".

Con respecto a la ausencia de sol, apunta: "Es uno de los mayores daños a la piel, sin embargo, también es necesario para la producción de vitamina D. Aconsejo aumentar el contenido de alimentos ricos en esta vitamina, como pueden ser la leche, el queso, los yogures o el pescado azul. Además, con 10 minutos de luz solar ya estamos activando esa necesaria producción de vitamina D". Pasando esos 10 minutos diarios asomados a la ventana obtenemos dos beneficios: el del sol y el del aire fresco.

La experta también alerta de que "la falta de sueño impide que se activen los procesos metabólicos de reparación, como la producción de fibras de colágeno y elastina. Por ello son esenciales las siete horas mínimas de sueño reparador, como también lo es beber mucho para compensar la sequedad que ocasiona la calefacción". 4

CUIDARSE EN CASA



1. TOMA EL AIRE. "Abra las ventanas todas las mañanas durante un rato y tantas veces como necesite durante el día. Póngase abrigo y saque la cara al aire fresco. Si tiene terraza pase un buen rato fuera", aconseja Ana Ibáñez, fundadora de MindStudio (www.mindstudio.es). Aproveche para hacer algo de ejercicio, como propone la farmacéutica Meritxell Martí:

"Debemos movernos. No se trata solo de hacer ejercicio, sino de procurar estar activos para conseguir un buen aporte de nutrientes a todo nuestro organismo por el torrente sanguíneo y una mejora del funcionamiento del sistema linfático. Hay que hacer ejercicios tan sencillos como tirar un pequeño cojín al suelo y agacharse para recogerlo varias veces".



3. 'MINDFULNESS'. La doctora Beatriz Beltrán (doctorabeatrizbeltran.com), internista, médico estético y especializada en Nutrición Ortomolecular recomienda "un 'mix' muy efectivo: combinar nuestro ritual de belleza con el 'mindfulness', dedicándole una atención plena. Esto nos ayudará a estar mejor cuidados y a estar más positivos mentalmente".

Uno de esos rituales de belleza puede ser depilarse. Sheyla Malo, experta de Benefit (benefit.es) aconseja: "No intentar dar forma a las cejas y centrarse en limpiar las zonas de fuera del grosor de esta. En el entreccejo, una de las zonas que más preocupa, solo quitaremos el pelo que hay por encima del tabique nasal, sin acercarnos al inicio de la ceja".



5. DESINFECTE LOS DISPOSITIVOS. El móvil acumula suciedad que paseamos por las manos, la boca y las mejillas. Hay que limpiarlo. La firma Wilko (es.wikomobile.com) recomienda preparar una mezcla de agua (50%) y alcohol (50%) e introducirlo en una botella con pulverizador. Asegurarse de que el 'smartphone' no está

conectado a ninguna red, fuente de alimentación o cable y apagarlo. Pulverizar la solución preparada previamente en un paño de tacto suave o en una toallita de algodón desechable humedeciéndolos ligeramente. Pasarlos por la superficie de forma delicada. Con un segundo paño suave y desechable seque el dispositivo con cuidado.



2. CUIDADO CON LA LUZ AZUL. Webs, redes, series, mensajes... Los expertos calculan que pasamos más de 12 horas frente a pantallas. "Esta luz causa radicales libres en la piel que actúan degradando la unidad celular y acelerando la producción de arrugas. Además, cuando hay una sobreexposición a ella, el tejido empieza a generar

mecanismos de protección, por ejemplo, activando melanocitos que producen más melanina, lo que a su vez genera manchas", dice Raquel González, directora de educación de Perricone MD (perriconemd.es). Previene este 'digital aging': "Haciendo descansos cada hora y media: levántese y no mire pantallas por un rato", aconseja Ana Ibáñez.



4. PRACTIQUE GIMNASIA FACIAL. ¿Se da cuenta de que al reducir su actividad laboral y social también ha reducido la risa y otros gestos faciales que tantos músculos activan? Hablar por teléfono con amigos o ver películas de humor nos hará reír y nos llenará de buena energía que impactará positivamente en los demás. Además, tenemos la gimnasia facial. Miles de

ejercicios como este que explica Diana Montoya (dianamontoya.com): "Nos sentamos en una silla con la espalda bien apoyada, los pies clavados en el suelo y el cuello recto. Intentamos sacar la lengua para tocar la punta de la nariz. A la vez ponemos los pulgares en el mentón y presionamos hacia las orejas y hacia la nuca. Así tonificamos la papada y el escote".



6. COSMÉTICA CASERA. Rescate las recetas de la abuela y pruebe a preparar sus propios productos. Natalia de la Vega, de Tacha (tacha.es), recomienda: "Beber mucha agua e infusiones para hidratarlos. Una infusión antioxidante y antiinflamatoria sería: polvo de cúrcuma, rodajas de limón y jengibre. Se deja cocer 10 min. y luego se añade un poco de pimienta

negra. También podemos hacer con aceite de coco y azúcar un exfoliante para el cuerpo". Raquel González pide documentarse y ser cuidadoso con los ingredientes: "Batiendo frutas no cítricas se consigue una mascarilla que aportará frescura a la piel. Las cítricas es mejor evitarlas, ya que la vitamina C es irritativa y oxidante si no va cuidadosamente formulada".