

♦ NO TE PIERDAS

Muere Matthew Perry a los 54 años: así fue la vida de drogas, alcohol y excesos del actor de 'Friends'

BELLEZA

Cómo cuidar la piel a los 40 años, según una doctora: los tratamientos y productos que necesitas

Dos expertas nos cuentan algunos trucos y consejos para adaptar tu rutina de belleza a esta edad y conseguir un efecto rejuvenecedor.



LO MÁS VISTO

MUJER HOY TRATAMIENTOS TOP 50

1 | La crema de Mercadona que recomienda una farmacéutica porque es casi idéntica a una de farmacia

2 | Este es el contorno de ojos alternativa a la blefaroplastia que reduce arrugas, bolsas y levanta el párpado ...

3 | Cómo cuidar la piel a los 40 años, según una doctora: los tratamientos y productos que necesitas

4 | La colonia cítrica y fresca baratísima de toda la vida que huele de maravilla y que es ideal ...

5 | Gracias a esta bruma consigo conciliar el sueño mejor por las noches

OTROS MENOS

No hay rutinas 100% correctas ni productos milagrosos. Lo que existen son principios activos que funcionan muy bien si son correctamente aplicados y con frecuencia y constancia y que responden a necesidades diferentes. Para que una **rutina de belleza** obtenga buenos resultados, tiene que estar en consonancia con el estado de tu piel y **la edad** es uno de los condicionantes.

Y aunque no es una ciencia exacta y hay variaciones, normalmente, a partir de los 40 años, nuestra dermis empieza necesitar unos cuidados que no tenías en cuenta ni a los 30 ni a los 20. Y estos suelen estar enfocados a buscar un **efecto antiedad** y un propósito rejuvenecedor. Pero no de cualquier forma. Hay una manera correcta de hacerlo y hoy queremos compartirla contigo de la mano de una doctora.

TAMBIÉN TE INTERESA



La mascarilla de noche multivitamínica ideal para pieles apagadas que necesitan un chute de energía

CARLA DOMÍNGUEZ



El sérum de farmacia que me ha cambiado la piel por su efecto anti imperfecciones

RAQUEL RODRÍGUEZ

Los signos del envejecimiento que aparecen a los 40 años

A medida que pasan los años, es necesario adaptar nuestra rutina facial a nuestra edad y a **las necesidades de nuestra piel** y entrada la década de los 40, hay que tener en cuenta primero qué tipos de signos del envejecimiento se empiezan a preciar cuando se entra en esta edad.

«Uno de los primeros signos del envejecimiento son las **líneas de expresión**, como las arrugas de la frente, el entrecejo o las patas de gallo, que suelen empezar a aparecer sobre los 30 años. Según nos acercamos a los 40 comienzan a percibirse también otros signos más relacionados con la flacidez o el descolgamiento del tejido», explica la Dra. Raquel Moreno Pentinel, especialista en Medicina Estética y técnicas de infiltración facial en la Clínica Eres en Madrid.



enfadarte más para ser feliz y mejorar tus relaciones con los demás



welife®

Cuando el deseo sexual desaparece: ¿significa que tu relación de pareja va mal?

abajo, haciendo notoria la flacidez del rostro. Es en ese momento cuando aparece el surco nasogeniano, las ojeras hundidas, las líneas de marioneta o la pérdida de definición del óvalo mandibular, que dan un aspecto cansado, enfadado o triste a nuestro semblante», añade la doctora.

La perimenopausia

Por otro lado, los temidos cuarenta tienen una consecuencia en nuestro organismo que determina el estado de nuestra piel: la perimenopausia. A medida que las mujeres entran en la cuarta década de su vida, este **proceso hormonal** hace que comencemos a experimentar cambios significativos en la dermis.

Tal y como explica la Dra. Sánchez-Dehesa, «la perimenopausia es el periodo de transición que precede a la menopausia y uno de los cambios más notables durante esta etapa es la **disminución de los niveles de estrógeno**», una hormona que desempeña un papel esencial en la salud y apariencia del cutis.

Los signos más destacados son la sequedad cutánea, la pérdida de elasticidad, una piel más sensible, acné adulto, manchas y pigmentación irregular y mayor sensibilidad al daño solar. Sin embargo, con el cuidado adecuado, la doctora asegura **es posible mantener una piel saludable y radiante** a los 40 años y más allá.

Los imprescindibles de la rutina de belleza a los 40 años

Y para conseguirlo es importante seguir una rutina de belleza constante, completa y duradera en el tiempo. Rubén Hernández, CEO de iMstant Cosmeceutics y presidente de la Asociación Española de Cosmetólogos y Cosmiatras, detalla los **pasos imprescindibles** que tiene que tener.

- **Limpieza**: «Podemos cuestionar todo, excepto la limpieza nocturna. Es la que retira los restos de contaminación, filtros y/o maquillaje, además de las impurezas que hemos ido produciendo a lo largo del día», aclara Rubén Hernández. «Una buena limpieza con un producto adecuado favorece el buen funcionamiento de la función barrera, y también ayuda a que esté más luminosa y tersa. Dejar restos de maquillaje puede propiciar una peor oxigenación de los tejidos y la aceleración del envejecimiento
