

CONSEJOS

de tu farmacéutico



ALERGIAS

Todo sobre la vacuna

CEFALEAS

¡Ojo al cambio horario!

TROCANTERITIS DE CADERA

¡Desbloquea la zona!

CUIDA TUS LABIOS

¡Y bésame mucho!

ESTRABISMO

Miradas sin paralelismo

COLESTEROL

Sácalo de tu dieta

IMANOL ARIAS

“Dejar de fumar sigue siendo mi asignatura pendiente”



BELLEZA

“A PEDIR DE BOCA”

Lucir una boca bonita va mucho más allá del “postureo” en Instagram y otras redes sociales: dice mucho de nuestro estado de salud y es uno de los aspectos que nos pueden abrir (o cerrar) más puertas.

La “carta de presentación” de nuestra boca son los labios. Y lo primero que hay que recordar respecto a ellos es que “van por libre” en lo que a cuidados dérmicos, cosméticos y estéticos se refiere. Se debe tener en cuenta que la piel de esta zona es totalmente diferente a la que recubre al resto del cuerpo: es muchísimo **más fina** (lo que favorece que los vasos sanguíneos se transparenten, de ahí su color característico) y **carece de glándulas sebáceas** (que en otras

zonas actúan como barreras protectoras). Todas estas circunstancias hacen que sean especialmente vulnerables frente al impacto y las repercusiones de las múltiples agresiones diarias a las que están expuestos: la **radiación UV procedente del sol, la contaminación, el viento, las bajas temperaturas, la calefacción, el aire acondicionado**, etc. Por tanto, necesitan cuidados constantes y específicos, siempre bajo una premisa: la de la hidratación máxima.

⊕ “Balsamomanía”: licencia para abusar

Para entender bien por qué es tan importante mantener hidratados los labios (todos los días, a todas horas) hay que pensar en ellos como si fueran unas esponjas: cuando se les proporciona humedad, la absorben y la acumulan en su interior, luciendo rellenos, bonitos y “jugosos”. En cambio, cuando no reciben el aporte necesario de hidratación, se “secan” y “encogen”, lo que hace que no solo luzcan un aspecto menos atractivo sino que se vuelvan más vulnerables a las “pupas” típicas de esta zona (sequedad, grietas, aparición de “pellejitos”, sabañones y herpes labial).

La vía más directa para asegurar la hidratación adecuada son los bálsamos labiales. En este sentido, tal y como comentan los **expertos de Blistex**, hay teorías que defienden que la sensación de bienestar que se produce al aplicar el bálsamo labial

puede llegar a ser adictiva. ¿Mito o realidad? La respuesta es que nunca es malo hidratar los labios “de más”, ya que aunque se utilice este producto en exceso, lo importante es que esta zona se mantenga sana y cuidada. Moraleja: el protector labial se puede aplicar tanto como se necesite, varias veces al día si es posible. Estos productos están formulados con ingredientes específicamente adaptados a las características peculiares de la piel de los labios: **mantecas como la de karité** (ricas en vitaminas con reconocidas propiedades hidratantes y nutritivas), **aceites (como el de jojoba**, con efecto reparador); **vitamina E** (la enemiga número 1 de los radicales libres ambientales), **alfa-bisabolol** (calma la sensación de malestar que producen los labios secos y dañados) y **proteínas de seda** (suavizan los labios y alisan su superficie al instante).

Claves

1. Es recomendable aplicarlo justo **antes de acostarse**, en una capa abundante, de forma que el bálsamo pueda hidratar, reparar y proteger los labios durante la noche.

2. Imprescindible, utilizar uno que **incluya FPS** antes de exponerse al sol. “Hay que recordar que durante todo el año estamos expuestos continuamente a los efectos nocivos de los rayos solares, por eso es importante proteger siempre esta zona”.

3. Usar **bálsamo debajo del lápiz labial**. Este truco, además de proteger e hidratar los labios, le aportan una textura más lisa y suave.



⊕ ● ● ● ● TRIPLE BUTTERS, DE BLISTEX, de Blistex

Bálsamo en *stick* compuesto totalmente por mantecas (túcuma, mango y karité).



⊕ ● ● ● ● BÁLSAMO MASCARILLA LABIAL AGUA CALMA, de Alvarez Gómez

Tratamiento “spa” para los labios más secos y deshidratados.



⊕ ● ● ● ● BÁLSAMO NUTRICIÓN INTENSA COLD CREAM, de Avène

Nutre, alivia al instante y proporciona una protección duradera, “mimando” la fina piel de la zona.



⊕ ● ● ● ● COLOUR BALM, de Camaleon

Bálsamos protectores e hidratantes con un agradable color natural y SPF 50.

EXFOLIACIÓN Y OTROS CUIDADOS REPARADORES

Además de hidratarlos, los labios necesitan otros cuidados extra para lucir perfectos en todo momento. Desde **Mia Cosmetics** recuerdan que están expuestos a los agentes externos mucho más de lo que pensamos, y en este sentido hay que protegerlos no solo del cambio de temperaturas o el sol, sino también de todo aquello que comemos y bebemos. “Si están extremadamente secos,

necesitan un extra de atención por dos motivos: por un lado, porque la sequedad favorece la aparición de bacterias en los espacios donde la piel se ha pelado, pudiendo derivar en una infección. Y, por otro, porque con los labios secos, el labial se hará grietas y no queda bien”. Además de la hidratación adecuada, estos expertos recomiendan **exfoliarlos una vez por semana** con un produc-

to específico (también se puede hacer con un exfoliante suave para pieles sensibles). **Los exfoliantes labiales** están formulados a base de **alfa o beta hidroxiácidos** a dosis bajas y ayudan a eliminar las pieles muertas, aportando además aceites necesarios que se han perdido a causa de la sequedad. No se recomienda utilizarlos cuando los labios están excesivamente secos y/o agrietados. Para estos casos, los **especialistas de Avène** proponen la siguiente fórmula “casera”: aplicar una capa densa de bálsamo labial y añadir un poco de azúcar fino en polvo. Masajear delicadamente los labios y después, quitar el exceso de producto con un pañuelo humedecido con agua termal.

En cuanto a los **tratamientos reparadores**, la tendencia son los productos dos en uno, esto es, que mejoran el aspecto de los labios y los definen y aumentan su volumen. Es el caso de **Smile Code, de Talika**, que combina, por un lado, una fórmula que hidrata, alisa y da volumen a los labios y, por otro, una fórmula que redefine el contorno y alisa las arrugas y las líneas de expresión. Los aceites son otra tendencia al alza en lo que a reparación labial se refiere. Una de las novedades en este sentido es el **Huile Réconfort Lèvres, de Stendhal**, un aceite hipoalergénico que proporciona a los labios más sensibles reparación y nutrición, además de aportarles brillo y volumen.



SMILE CODE, de Talika

Se inspira en las últimas investigaciones de morfopsicología para conseguir unos labios carnosos y unos contornos más definidos.



HUILE RÉCONFORT LÈVRES BIO PROGRAM, de Stendhal

Potente fórmula en aceite que combina alta tolerancia, cuidados y efecto *glossy*.

A TODO COLOR... PERO A MEDIDA

Sí, el rojo de labios es una apuesta segura (además de tratarse de un “arma infalible” de seducción y tener un efecto muy importante sobre el ánimo, tal y como han revelado algunas investigaciones). Pero sin embargo, no siempre puede ser el color más adecuado ni el que resulte el más favorecedor. Según los **expertos de Camaleón**, a la hora de elegir el tono de labios hay que tener en cuenta características propias como el **color de los ojos o del pelo, el subtono de la piel, el grosor de los labios o el color de**

los dientes.

Básicamente, hay dos tonos de piel: cálidos (que presentan subtonos dorados, amarillos y/o naranjas) y fríos (con subtonos azules, violáceos y rosáceos). Con este punto de partida, estos expertos ofrecen una serie de pautas para acertar de pleno con el color del labial:



1. Las tonas nude (beige, rosa muy claro) dan un toque natural a las pieles con tonalidad más fría, como suele ser el caso de las rubias.

2. La gama de las berenjena es una opción atrevida, que resalta las pieles oscuras y los ojos verdes.

3. Las tonas tierra (marrones, tostados) son perfectos para aportar calidez al maquillaje. Tienen la ventaja de que se adaptan a cualquier estilo de mujer, y es un color “imprescindible” para resaltar los ojos azules.

4. Rojo. En cuanto al popular rojo, sienta muy bien tanto a las pieles cálidas como a las frías, y gracias a su tonalidad azul (inapreciable a simple vista) favorece y blanquea visualmente todas las sonrisas, ya que cromáticamente en un color opuesto al amarillo.





VOLUMAX SUPREME COLOUR CARE & GLOSS, de Phergal

Hidratación + color con una esponjita como aplicador para un trazo preciso.



SHIMER LIPS, de Sensilis.

Gloss confort para realzar el esplendor natural de los labios. En tres texturas (brillo, mate y bálsamo).



LIPGLOSS LOOK EXPERT, de Beter

Hidratación y volumen en dos tonos: nude y rosa.



LABIALES CON SABOR A FRUTAS BE, de e-nn Love

Hidratán y nutren en profundidad con un divertido diseño que se adapta perfectamente a la forma de los labios.



+ ¡Quiero unos dientes blanco nuclear!

No hay sonrisa que luzca en plenitud sin una dentadura sana, cuidada y blanca. Para ello, es absolutamente imprescindible seguir unas pautas básicas de higiene (lavarse los dientes tres veces al día, usar un colutorio e hilo dental, visitar periódicamente al dentista). Pero con el paso de los años, este “kit de supervivencia” no es suficiente ya que es inevitable que el color de los dientes vaya perdiendo su blanco natural, por lo que hay que prestar atención a otros factores como la alimentación o ciertos hábitos (el tabaco, principalmente). Tal y como explica la **doctora Fulvia Kucharski, especialista en estética dental de ADE y de la Clínica Hepler Bone, de Barcelona**, “hay muchos alimentos de colores intensos que consumimos a diario o regularmente y que manchan nuestros dientes. Son aquellos que contienen sustancias cromógenas (moléculas pigmentadas que se

adhieren a los dientes) como la **remolacha, la zanahoria, el tomate, el café o el vino tinto**, entre otros. También hay que tener cuidado con los alimentos que tienen un alto nivel de acidez, y los que llevan **taninos**, porque deterioran el esmalte y facilitan que los cromógenos puedan adherirse a nuestros dientes. A ello hay que unir los productos con un contenido elevado en azúcares o el consumo de tabaco, cuyos perjuicios van más allá de los meramente estéticos”.

En cuanto a los dentífricos con efecto blanqueante (una de las soluciones más populares para este problema), las novedades en este campo también tienden a aunar beneficios: además de los activos blanqueadores, incorporan sustancias que reparan el esmalte, tanto interior como exteriormente, y mejoran el estado de las encías.

En el campo de los cepillos eléctricos, la innovación tecnológica ha tomado el protagonismo, y los nuevos modelos incorporan cabezales que actúan sobre distintas zonas del diente y realizan un mayor número de movimientos por minuto.



La doctora Fulvia Kucharski es especialista en estética dental de ADE y de la Clínica Hepler Bone, de Barcelona



ALL IN ONE GOLDEN EDITION, de Yotuel

Dentífrico de blanqueamiento dental y reparador, que remineraliza el diente y previene la caries dental.



ORAL-B ENCÍAS & ESMALTE REPAIR, de Braun

Combinación de ingredientes que ralentizan los primeros signos de envejecimiento de las encías y el esmalte. En cuatro versiones.



VITIS SONIC S10 Y S20, de Dentaïd

Dos cepillos eléctricos que incorporan tecnología sónica de doble acción y un exclusivo diseño de cabezales.



ORAL-B GENIUS ROSE GOLD, de Braun

Cepillo electrónico “inteligente” que conecta con la App Oral-B 5.0.