

Para combatir el acné no basta con repetir esos hábitos cotidianos que tan bien conoces: existen remedios concretos dependiendo de la franja de edad en que te encuentres. Presta atención a nuestros expertos para ganar esta grasienta batalla

Piel RADIANTE

Las temibles espinillas son el infierno de todo adolescente, pero a partir de los 20 y los 30 años se convierten en un terrible obstáculo que ya deberíamos haber superado hace tiempo. ¿¿¿Por qué yooooo??? Para tratar el acné con acierto, te conviene saber que las

causas que lo originan varían en función de la edad: los granitos de los 20 se deben a los cambios hormonales mientras que a los 30, el envejecimiento de tus células puede jugarle malas pasadas.

Acné a los 20: poros obstruidos y espinillas

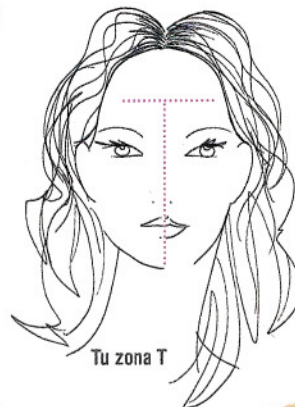
El exceso de grasa de la adolescencia todavía hace mella en tu piel: seguro que te gastas una pasta en productos que no terminan de funcionar

POR QUÉ CAMBIOS HORMONALES: Tus niveles de estrógenos y testosterona todavía fluctúan. "Las subidas y bajadas hormonales producen el exceso de grasa responsable de espinillas y obstrucción de poros", explica la doctora Royo de la Torre, subdirectora del Instituto Médico Láser.

DEMASIADOS PRODUCTOS: Los dermatólogos aseguran que sus pacientes más jóvenes tienden a combatir el acné probando muchos productos diferentes a la vez. "La veintena es una etapa que se caracteriza por el abuso de medicamentos y productos agresivos que terminan por debilitar la piel y volverla más vulnerable ante el acné", afirma la esteticista Ángela Cunil, prescriptora de Kiehl's. "Lo más efectivo a esta edad es la higiene diaria con productos suaves."

CÓMO A estas edades los granos aparecen sobre todo en la zona T, donde existe una mayor concentración de glándulas sebáceas. Lo normal es que tengan la cabeza blanca o negra (cómo ya hemos explicado, esto se debe a la acumulación de bacterias y grasa). En caso de una infección más profunda, pueden llegar a formarse pequeños quistes con pus (esos que te encanta reventar).

SOLUCIÓN "Necesitas productos especializados en ralentizar la producción de grasa y combatir las bacterias", aconseja Royo de la Torre. La rutina ideal: lávate dos veces al día con un limpiador exfoliante suave, como el Gel Pureté de Chanel, y aplica algún producto con ácido lipohidróxido encima de las espinillas (Stick Desecante Normaderm). Para hidratar, opta por un suero ligero (Hydrating B5 de SkinCeuticals). Pero si el problema es grave, acude a tu dermatólogo o a una clínica especializada, como Instituto Médico Láser, para probar la terapia fotodinámica a base de luz azul.



Tu zona T

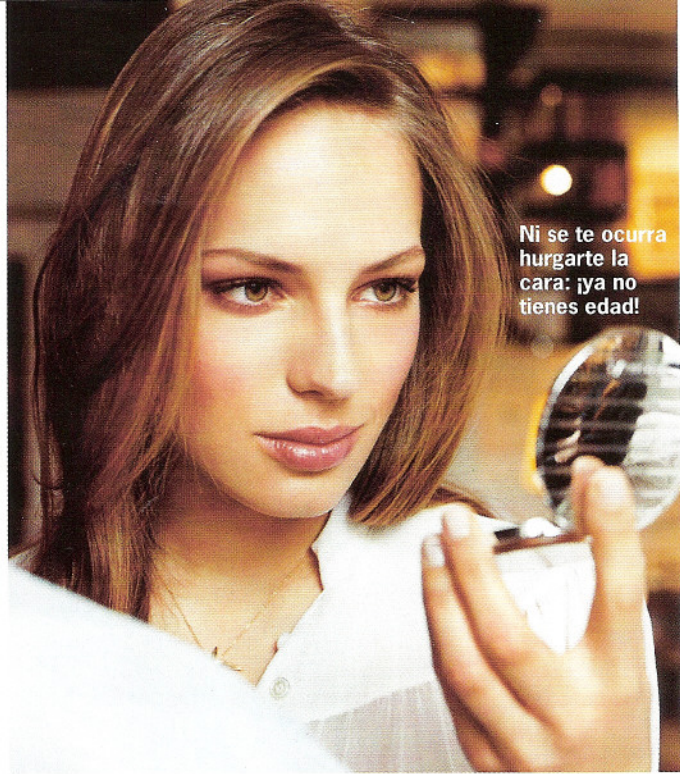
Reduce la hinchazón y rojez de los granos: antes de maquillarte humedece tu cara con un paño caliente y rociado con aceite de árbol de té

Maquillarse A los 20:

Evita los brillos con una base de maquillaje libre de grasa (la última fórmula de La Roche-Posay te ayudará a combatir el acné gracias al zinc y a su fórmula seblocalizadora). Después cubre bien esos granitos con un poco de maquillaje compacto que contenga ácido salicílico. Fijalo todo con unos polvos minerales: es un truco genial para absorber la grasa sin asfixiar los poros.

Base de maquillaje Unifiance de La Roche-Posay, mate y sin grasa





Ni se te ocurra hurgarte la cara: ¡ya no tienes edad!

Piel RADIANTE

MITOS URBANOS: ¿verdadero o falso?

- **La píldora:**
"Hay determinadas píldoras anticonceptivas, con efecto androgénico, que ayudan a reducir la testosterona (hormona masculina) causante del acné". **Dra. Aldanondo, Dermatología Pedro Jaén.**
- **Chuches y chocolate con leche:**
"Reactivan el acné y la secreción de grasa, al igual que las salsas y los embutidos". **Dra. Vicario, www.vicario.net.** ¡Pásate al chocolate negro!
- **Productos que te suben los colores:**
"El vino tinto y las comidas picantes tienden a inflamar nuestra piel, pero no provocan erupciones de acné, sino cuperosis (erupciones rojas)". **Dra. Aldanondo, Dermatología Pedro Jaén.**



Acné a los 30: granitos resecos y enrojecidos

Tu producción de grasa se vuelve más lenta y tu piel, más vulnerable al estrés.

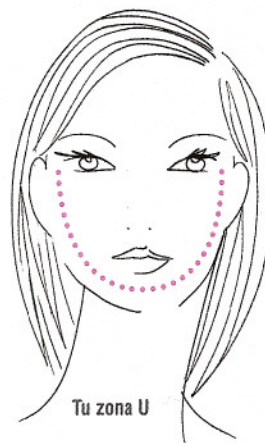
POR QUÉ

SEQUEDAD E INFLAMACIÓN: Toda la vida has tenido un cutis envidiable y, de pronto, comienzan a salirte granitos. A partir de los 30 las células de tu piel se regeneran más lentamente, lo que provoca una acumulación de escamas bajo la superficie y la consecuente aparición de rojeces y sequedad. "El exceso de sol también favorece estas molestas erupciones", asegura el dermatólogo Ignacio Umbert, de la *Clinica Corachan*. "Además, se produce un incremento de bacterias tóxicas que hace que los poros tiendan a inflamarse".

ESTRÉS: ¿Has oído hablar de la CRF? Se trata de una hormona provocada por el estrés, causante de los granazos con que apareces en las fotos de tu boda. Hay estudios que demuestran que las mujeres duermen menos a partir de los 30: la falta de sueño puede incrementar esta hormona hasta niveles disparatados, así que intenta descansar un poquito y relajarte si no quieres verte obligada a llevar un pasamontañas.

CÓMO

Tu zona U (mandíbula y pómulos) se ha vuelto ultrasensible, ya que acumula mayor cantidad de CRF. La sequedad de tu cutis es incipiente y la piel muerta tiende a acumularse en los poros: esta obstrucción provoca esos granitos rojos que tanto detestas. La producción de melanina también es mucho mayor, por lo que es probable que las marcas de acné tarden semanas en desaparecer.



Tu zona U

SOLUCIÓN

Cambio radical de táctica: a partir de los 30 se trata de reducir las inflamaciones sin aumentar la sequedad. ¿Cómo conseguirlo? Lávate la cara con un limpiador exfoliante muy suave, como *Aroma Perfection* de Nuxe, y asegúrate de que tu tratamiento antiacné no te reseca la piel (*Cleanance* de Avène). Termina por hidratarte con una crema rica en Vitamina C y soja para prevenir la hiperpigmentación (*Melascreeen Éclat* de Ducray) y procura hacerte un peeling glicólico una vez a la semana para limpiar bien los poros (*Bionic Blast* de Benefit). Pero ante todo, ¡relájate!



Polvos minerales de Max Factor y Mineral Match de Astor

Maquillarse A los 30:

Para empezar, procura escoger una crema hidratante con color: ¡mejora la sequedad y disimula las rojeces al mismo tiempo! *Clinique* tiene una en tres tonos diferentes con protección solar SPF 15. Si quieres maquillar las erupciones, extiende polvos compactos en tu zona U, mejor con una brocha pequeña, para luego difuminar con los dedos. Finalmente, aplica polvos minerales para matizar. Vienen muy bien si deseas evitar esos molestos brillos sin reseca la piel.

TEXTO: LISSI SÁNCHEZ

MÁS DATOS EN LA GUÍA DE COMPRAS, que empieza en la pág. 226