





# DESPUÉS DEL SOL

LA EXPOSICIÓN SOLAR DEJA HUELLA EN LA PIEL Y EN EL CABELLO. HE AQUÍ LOS MEJORES CUIDADOS FACIALES, CORPORALES Y CAPILARES PARA DESPUÉS DEL VERANO.

por **Magdalena Fraj**



## RENUEVA EL CUERPO

"El otoño es la época ideal para renovar la piel, recuperarla de las agresiones del verano y restablecerla en profundidad. No hay que olvidar algunas partes del cuerpo, como las manos. Esta zona es una de las más afectadas por el sol. Durante esta época las manos pueden estar más reseca de lo habitual e incluso es posible que aparezcan manchas. Es necesario hidratarlas bien con una buena crema de manos o un aceite corporal para mayor hidratación", explica Carmen Martín, médico especializada en Medicina Estética ([www.dracarmenmartin.es](http://www.dracarmenmartin.es)), desde Madrid. No te olvides de la exfoliación. "El cuerpo también requiere de exfoliaciones periódicas. Estas lograrán arrastrar las células muertas acumuladas por el exceso de sol y la piel quedará renovada y preparada para un buen tratamiento hidratante. También recomiendo el uso de gales sin jabón o productos con manteca de karité, aceite de almendras o rosa mosqueta después de la ducha", añade María Pérez de Villaamil, directora del Centromem ([www.centromem.com](http://www.centromem.com)), en Madrid.

### Cuidados corporales

1. Crema hidratante Green Tea Honey Drops Body Cream, de Elizabeth Arden (20 €).
2. Bálsamo realfirmante Vinocujat, de Caudalie (28,90 €).
3. Aceite seco Hute Prodigieuse® Or, de Nuxe (24,10 €).
4. Exfoliante, de Sephora Collection (12,99 €).





## REVITALIZA EL ROSTRO

"Además de las pautas generales, que consisten en retomar las costumbres saludables, podemos apoyarnos en tratamientos estéticos que nos ayuden a conseguir el aspecto ideal para nuestra piel. Es el momento de revisar manchas o lunares, por si se observa algún cambio o daño sospechoso en la piel. Es fundamental continuar protegiéndonos del sol. Aunque ya no vayamos a estar en la playa, es importante seguir aplicándonos protector solar, para prevenir el envejecimiento prematuro de la piel", advierte la doctora Carmen Martín. "Es el momento de realizar un buen tratamiento facial. En casa, se puede recurrir a productos dermocosméticos que incluyan ingredientes tratantes como la rosa mosqueta, el aceite de jojoba, la vitamina E, el extracto de té negro... Un plus será la alimentación: si es rica en vitaminas y minerales, aportará elementos esenciales a la nutrición de la piel. Las nueces, las almendras, las semillas de sésamo o la espirulina ayudarán a mejorarla", añade Daniel Marín, cosmólogo y director de Santum ([www.santum.es](http://www.santum.es)), en Majadahonda (Madrid).

### Piel sana y radiante

1. Suero Zombie Cell Clearing Serum, de Nescens (395 €).
2. Bálsamo limpiador, de Givenchy (32 €).
3. Sérum concentrado de noche, de Givoy (38,50 €).
4. Tratamiento Skin Filler Bio-Performance Serums, de Shiseido (280 €).



CUIDADOS



## REPARA EL CABELLO

Tras el verano, el cabello está deshidratado, ha perdido el color, presenta las puntas abiertas, falta de brillo...

Para restablecer su hidratación, se debe recurrir a mascarillas profesionales, que aportarán los nutrientes y aceites naturales perdidos. Para las melenas teñidas o con mechas, se recomienda un baño de color, un tinte vegetal, sin amoníaco, con el que recuperar el brillo y la textura perdida. Si las puntas están demasiado abiertas, lo mejor es cortar unos tres dedos y, a partir de ahí, retomar la rutina de cuidados capilares, con productos más adecuados a nuestras necesidades y evitar en lo posible el uso del secador y las planchas", explica Álex Sestelo ([www.salonaalexsestelo.com](http://www.salonaalexsestelo.com)), estilista y director del salón que lleva su nombre, en Madrid. "Cuando los acondicionadores y mascarillas no son suficientes, se puede optar por un tratamiento de choque en el salón o utilizar aceites capilares que combaten la sequedad", añade Marina Morán, directora técnica de Naturalmente España ([www.naturalmentespain.com](http://www.naturalmentespain.com)).



### Cabello más fuerte

1. Aceite-en Sérúm-de juventud Scalp & Hair Abeille Royale, de Guerlain (130 €).
2. Champú micelar Natura, de René Furterer (20,40 €).
3. Acondicionador Deep Hydrating Conditioner, de Naturalmente (28 €).
4. Complemento alimenticio Forcapil Anticalda, de Arkopharma (29,90 €).