

Cómo envejece nuestra piel



El envejecimiento es un proceso natural, lento e irreversible que transforma nuestro cuerpo y representa el tiempo que hemos vivido y cómo lo hemos vivido.

Nuestra piel juega un papel decisivo en este proceso. Aunque nuestro cuerpo envejece, la piel continua con su importante labor de protección, por lo tanto hay que aprender a prevenir, mejorar y "disimular" los procesos fisiológicos que se originan.

El **proceso de envejecimiento** comienza sobre los 25 años, pero comienza a ser visible hacia los 30, edad recomendada para comenzar con el uso de los cosméticos adecuados y prevenir así sus consecuencias.

¿QUÉ CAMBIOS EXPERIMENTA NUESTRA PIEL?

Los signos del envejecimiento no se manifiestan igualmente en todas las personas y tampoco comienzan en el mismo momento.

Los más frecuentes son:

- Piel **seca**.
- **Arrugas**. Las faciales son las más visibles, sobre todo en el contorno de los ojos (las temidas "patas de gallo"), en la zona de los labios (el llamado comúnmente "código de barras"), en la frente, el mentón y el cuello.
- Pérdida de **elasticidad**.
- **Flacidez** y falta de **tono** muscular.
- La piel se vuelve más **fina**, sobre todo a partir de los 70 años.
- Las heridas tardan más tiempo en **cicatrizarse**.
- Aparición de **manchas**, teniendo en cuenta también las producidas por el sol, llamado fotoenvejecimiento.

¿CÓMO ACTÚAN LOS COSMÉTICOS ANTIENVEJECIMIENTO?

También llamados antiarrugas, revitalizantes, regeneradores, reestructurantes..... tienen como función retrasar y contrarrestar el mayor tiempo posible los signos de envejecimiento.

Cómo deben actuar:

- Con un efecto **tensor** que ayuda a disimular las pequeñas arrugas.
- Aportando **hidratación**.
- **Suavizando** la piel, es decir, con efecto emoliente.
- Mejorando la **elasticidad**.
- Con acción **despigmentante**, para contrarrestar la aparición de manchas.
- **Protegiendo** de los rayos ultravioletas.



- Actuando frente a los **radicales libres**. Son procesos químicos que se producen en las células de nuestro cuerpo y originan oxidaciones que dañan nuestra piel.

¿QUÉ COSMÉTICO DEBO USAR?

La industria cosmética ha comprobado que es importante formular cosméticos específicos para cada edad, reforzando aquello que la piel demanda en cada momento.

En el caso de una piel madura, es recomendable que los cosméticos que utilizemos lleven en su composición entre otros:

- **Aceites grasos insaturados**, por su poder regenerador y emoliente de la piel. como por ejemplo :aceite de onagra, rosa mosqueta, aceite de jojoba.
- **Vitaminas**: A, también denominada retinol, con una alto poder hidratante; F por su poder emoliente, y C, que es antioxidante e hidratante.
- **Colágeno**. Es una proteína que mejora la hidratación y la elasticidad de la piel.
- **Alfa-Hidroxiácidos (AHA)**, como el ácido glicólico, que favorece la renovación celular, mejorando la hidratación y la calidad de las fibras elásticas que son las que se encargan de la elasticidad de nuestra piel.

Cada día se descubren nuevos productos que nos ayudan a mejorar nuestra piel, pero no debemos olvidar cuidar nuestro cuerpo, evitando fumar, llevar una Alimentación sana, practicar algo de ejercicio y teniendo una actitud positiva frente a la vida.

Yolanda Plaza | 24.11.2010



Yolanda Plaza, Responsable de la Unidad de Maquillaje Terapéutico-Correctivo (UMTC), es Titulada en Estética de Grado superior.

Cuenta además con formación en maquillaje profesional, maquillaje para TVE, Cine y Fotografía.