

SALUD

La piel del hombre y sus cuidados



¿Por qué cuidarse la piel sólo debe preocupar a las mujeres?

Hasta hace relativamente pocos años, socialmente no era "bien aceptado" que el hombre se preocupara del cuidado de su piel, pero afortunadamente este erróneo concepto ha cambiado.

Es un hecho que hay diferencias tanto morfológicas como fisiológicas entre la piel del hombre y de la mujer. En ambos casos nuestro objetivo debe ser cuidarla porque su función de protección es decisiva para nuestra supervivencia.

CARACTERÍSTICAS DE LA PIEL DEL HOMBRE

La testosterona, hormona masculina, juega un papel muy importante en las características que definen a la piel masculina:

- ✓ Es más gruesa. La epidermis, que es la capa más superficial de la piel y que está en contacto con lo que nos rodea, tiene más capas de células que la hacen más resistente.
- ✓ Es menos sensible al tacto, a la temperatura y al dolor. La dermis, capa intermedia en la composición de la piel, posee mayor número de fibras elásticas y colágeno, que le proporciona más resistencia, firmeza y elasticidad.
- ✓ Tiene más folículos pilosos, es decir más pelo.
- ✓ Cuenta con mayor número de glándulas sebáceas, por lo tanto una elevada producción de grasa que se refleja en la zona T (frente, nariz y barbilla). Sin embargo es más seca en las mejillas y el cuello debido al afeitado.
- ✓ Las arrugas son más profundas.
- ✓ El envejecimiento es sensiblemente más rápido, las arrugas aparecen de forma súbita y se marcan más, al tener la epidermis más espesa.
- ✓ Aparece antes la flaccidez y pérdida de elasticidad.
- ✓ La piel es ligeramente más oscura.

EFFECTOS NEGATIVOS EN LA PIEL

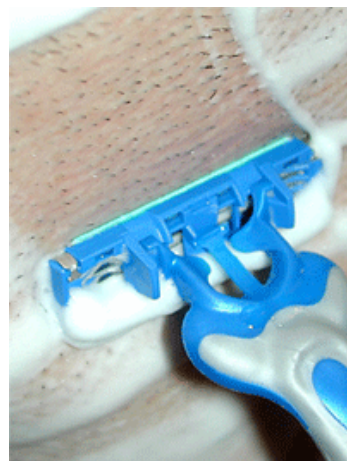
Por su naturaleza la piel sufre continuas agresiones. En el caso de la piel del hombre, una de las más importantes es el afeitado, que constituye una agresión continua, deteriorando el llamado "manto hidrolipídico", una emulsión formada por la secreción de las glándulas sudoríparas y las glándulas sebáceas que forma una barrera de protección.

El estrés, la mala alimentación, fumar, beber, dormir poco... es decir no llevar una vida "sana" deteriora nuestro cuerpo y se hace visible en nuestra piel.

CUIDADOS ESENCIALES

Es importante comenzar con:

- Un buena **limpieza facial** con productos específicos: no vale utilizar el gel de baño en el rostro. Es recomendable un producto que lleve componentes "exfoliantes" que la limpien en profundidad.
- **Afeitado**, si es posible después de la ducha, porque el agua caliente ayuda a abrir el poro, con un producto que puede ser espuma o gel de afeitar "anti-irritaciones".
- **Loción** para después del afeitado o aftershave que calme y tenga efecto reparador.
- **Hidratación**, que contengan principios activos emolientes como Karité, Vitamina E y también:



- **Vitamina C**, que estimula la producción de colágeno y fibras elásticas, mejora la función del manto hidrolipico, es antioxidante y protege frente a los rayos solares. La vitamina C nos aportará, por tanto, firmeza, elasticidad, resistencia e hidratación.
- **Magnesio**, actúa bloqueando los radicales libres que son los causantes de las oxidaciones. Por lo tanto retrasa el envejecimiento y además favorece la renovación celular, que nos aportará una piel fresca.

Estos pasos anteriores son básicos en la rutina diaria. Si queremos ir un "poco más allá" podemos aplicarnos:

- **Contorno de ojos**, para las temidas bolsas y ojeras, que contenga principios activos que descongestionen, refresquen e hidraten.
- **Protección solar** (SPF 15 ó más) incluso en invierno.

Y ante todo... ¡SER FELIZ!

Yolanda Plaza | 13.12.2010



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.

Si quieres maquillarte o aprender a hacerlo tú misma, [contacta con Yolanda](#) y estará encantada de atenderte.