

SALUD



Las manos forman una parte esencial de nuestro cuerpo; nos permiten, conocer y sentir el mundo que nos rodea.

Tienen también un papel importante en nuestro aspecto social, pueden definir nuestra personalidad, la profesión a la que nos dedicamos, etc.

Su piel envejece antes que el rostro, porque su estructura es muy fina y apenas posee glándulas sebáceas, lo que la vuelve muy vulnerable al frío, viento, uso de jabones agresivos, tabaco... y a deshidratarse y deteriorarse con facilidad.

Para que tengamos unas manos sanas y bonitas es recomendable seguir unas breves recomendaciones:

- ✓ Lavar con agua tibia, ni muy caliente ni muy fría, utilizando jabones neutros que contengan, por ejemplo, glicerina.
- ✓ Secarlas bien dando pequeños toques, no frotando demasiado porque entonces arrastramos la capa hidrolipídica que nos protege.
- ✓ Utilizar guantes de goma, vinilo o látex para tareas que requieran utilizar productos agresivos.
- ✓ Hidratar a menudo durante el día, con cremas que contengan Karité, alantoína o pantenol.
- ✓ Protegerlas frente a la agresión de los rayos solares aplicando un protector solar sobre la crema hidratante, o adquirir un cosmético con el factor de protección ya incorporado.
- ✓ En días fríos, no olvidemos salir con guantes de lana.

TRUCO

Si nuestra piel está muy deshidratada y queremos un tratamiento rápido, a la hora de ir a dormir nos aplicaremos una buena capa de crema hidratante y después nos ponemos unos guantes de algodón, que se pueden encontrar en farmacias. Durante la noche el efecto de la hidratación junto a el efecto "oclusión" que hace el guante aportará una hidratación extra, pudiéndose repetir todas las veces que sea necesario.

TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS

Existen tratamientos específicos para rehidratar las manos, como:

Exfoliación:

Una vez en semana, aplicando un producto exfoliante que se adapte a nuestro tipo de piel. Eliminaremos las células muertas favoreciendo la renovación celular. Imprescindible aplicar crema hidratante después.



Cosméticos de tratamiento

Como serum, que nos proporcionan hidratación extra y un toque de luminosidad.

Baños de parafina:

Este tratamiento es muy sencillo; se puede encontrar en centros de estética y peluquerías. Su efecto es conseguir humectar, es decir, aumentar el nivel de agua en la piel a un nivel profundo consiguiendo, con el calor y oclusión que produce la parafina, que la humedad no se evapore ayudando a hidratar y rejuvenecer la piel.

¿Cómo se realiza el tratamiento?

- ✓ Se limpian y desinfectan bien las manos para eliminar cualquier resto de crema, suciedad, sudor...
- ✓ Se realiza un exfoliación para preparar la piel para la penetración de los principios activos de la crema hidratante.
- ✓ Se aplica una crema hidratante aplicando un masaje relajante hasta su total absorción.
- ✓ Se sumerge la mano en la parafina, abriendo bien los dedos para garantizarnos que toda la superficie a tratar quede bien cubierta. Esta operación se repite de 3 a 5 veces.
- ✓ Se cubren las manos con una bolsa plástica para que no se evapore el calor de la parafina y, por último, se colocan unas manoplas de tela de toalla para mantener el calor durante el tratamiento.
- ✓ Se mantiene así durante 15 a 20 minutos y, posteriormente, se retiran las manoplas, los plásticos y la parafina.
- ✓ Para terminar aplicamos una crema hidratante con factor de protección solar.

Este tratamiento se puede aplicar tanto en manos como en pies y la hidratación queda asegurada.

MANCHAS EN LAS MANOS

Las más habituales son las llamadas "**manchas seniles**" que suelen aparecer a partir de los 50 años. El componente genético juega un papel importante en su aparición: no todas las personas de edad las tienen y tampoco se descarta que puedan aparecer antes, sobre los 35 años que es la edad en la que comienza el proceso de envejecimiento.

Su tamaño normalmente no es superior a los 2 cm. y su coloración es en tonos marrones.

El mercado de la cosmética nos ofrece productos específicos, como las llamadas Cremas despigmentantes específicas para manos. Estas cremas son efectivas a largo plazo, teniendo en cuenta que cuanto antes se comience con su uso antes desaparecerán las manchas.

Cuando las cremas despigmentantes no consiguen el efecto deseado, existen otros tratamientos alternativos como el láser, pero SIEMPRE consultando antes con el dermatólogo.

CUIDADO DE LA UÑAS

Los cuidados básicos de las uñas son:

1. No morderse las uñas, ni las pieles, ni las cutículas.
2. Utilizar guantes si se manipulan productos agresivos.
3. Es recomendable cortar las uñas después del baño o la ducha.
4. Mejor limar antes que cortar.



5. Utilizar disolventes que no contengan acetona y no abusar de esmaltes de secado rápido porque resecan la uña y la vuelven frágil.

6. Hidratar la uña con cosméticos específicos con vitamina E, haciendo hincapié en la zona de la cutícula.

7. Por último, acudir al dermatólogo si observamos cualquier anomalía en el aspecto de nuestras uñas.

- Yolanda Plaza -
PeinandoCanas.com | 19.01.2011



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.