

BELLEZA

WOMAN

**BAILES PARA
ESTAR EN FORMA**

TANGO
DANZA ORIENTAL
FLAMENCO
SAMBA

**BELLEZA
GLOBAL**

CUIDADOS
QUE VIENEN DE
ÁFRICA, INDIA,
CHINA, JAPÓN,
TAILANDIA...

DIETA

ALIMENTOS
SEGÚN EL
GRUPO
SANGUÍNEO

PELO

RENUÉVA
TU IMAGEN YA

CUERPO A PUNTO

**LO ÚLTIMO EN
COSMÉTICA,
TRATAMIENTOS,
CIRUGÍA Y FITNESS**



suave y sensual

El escote es una de las partes del cuerpo más sensuales, aunque también de las más vulnerables. En verano, después de habernos cubierto en invierno bajo pañuelos y jerséis de cuello alto, es cuando las prendas se aligeran y nos disponemos a mostrar esta zona (momento, por otro lado, en que nos damos cuenta de su verdadero estado). Cuidar adecuadamente esta piel tan delicada es el único camino para frenar el envejecimiento y preservar su belleza. Los últimos cosméticos, tratamientos médicos y estéticos lo hacen posible.

PIEL FRÁGIL Y DELICADA

Tanto el cuello como el escote presentan una piel más fina, con menos glándulas sebáceas y menor cantidad de tejido adiposo y conjuntivo. Estas características favorecen la rápida aparición de arrugas y flacidez. Las líneas que surgen en el cuello se conocen como "arrugas de collar", mientras que el descolgamiento que se produce por la pérdida de firmeza de los tejidos da lugar a lo que se conoce como "cuello de pavo". También el doble mentón o papada encuentran el lugar idóneo para instalarse bajo la barbilla con la consiguiente pérdida de definición del óvalo facial. Por otro lado, el bajo nivel de melanina de la piel de esta zona propicia la aparición de manchas, ya que su capacidad defensiva frente a las radiaciones ultravioleta es menor. Para no dar

lugar a estos problemas y mantener la piel tersa e hidratada, es necesario dedicarle una mayor atención.

GESTOS IMPRESCINDIBLES

A pesar de su fragilidad, la piel del cuello y del escote responden muy bien a los tratamientos estéticos. Como cuidado cosmético diario es importante el desmaquillado de la zona con productos delicados, que no resequen la piel, y la aplicación de activos específicos desde la barbilla hasta el nacimiento del seno, lo que ayudará a mantener la piel suave, lisa y bella. Como medida de precaución, para evitar la aparición de manchas, es imprescindible proteger la piel siempre que esté expuesta al sol. Si éstas ya han hecho su aparición, es momento de iniciar un tratamiento de "aclaramiento" para borrarlas. Una exfoliación semanal suave, y la aplicación de mascarillas hidratantes, antiarrugas o de despigmentación, según el caso, completarán los cuidados en casa.

TRATAMIENTOS MÉDICOS

► Para lograr un estiramiento de la piel sin cirugía, uno de los tra-

tamientos que mejores resultados ofrece es la **Radiofrecuencia con Thermacool**. El doctor Bassas y la doctora Rodrigo de la Clínica Teknon de Barcelona son pioneros en introducir en España esta técnica y afirman de la misma que "es ideal en casos de ligera flacidez en la piel de la cara y cuello, pero que aún no necesitan un *lifting* quirúrgico". No requiere incisiones ni periodo de recuperación, y los resultados suelen durar dos años. El precio de un tratamiento oscila entre 1.500 y 2.000 €. Más información: 933 933 152. En Madrid,

Centro de Cirugía Estética Serrano 76, Dr. Vicente del Pino. Tel. 915 768 088.

► El **Fotorrejuvenecimiento IPL** mejora la textura de la piel y las pequeñas manchas y venitas que afean el escote, rejuveneciendo la piel y dejándola más tersa. La técnica consiste en estimular la formación de colágeno mediante los efectos de la "luz pulsada intensa" sobre la dermis. El resultado es una piel más tensa y una reducción de arrugas y flacidez. El precio por sesión es de 250 €. En Madrid, Instituto Médico Láser. Tel. 902 302 930. En Barcelona, Centro Médico Enlès. Tel. 902 481 111.

MODELAR Y FORTALECER

Las arrugas del rostro son consecuencia de una flacidez muscular. Nuestra cara puede expresarlo todo: salud o enfermedad, carácter, nivel de vida. Los mismos movimientos del rostro sirven para el cuello. Cuando éste tiende a arrugarse por sequedad de la piel, no olvidemos que es porque necesita la misma crema nutritiva que sirve para el rostro. Para prevenir la sequedad de rostro, cuello y escote, es recomendable tomar alimentos que contienen vitaminas A, K y P.