

Para Padres®

FEBRERO/MARZO 2006

De BELLEZA

Por Crystal Harlan Honores

Adios a las arrugas y el acné

Alrededor de los 30 años es muy común tener unas que otras líneas finas en la cara y también brotes ocasionales de acné. Anur, la dermatóloga Marta L. Rendon, M.D., de Boca Raton, Fla., nos ofrece sus consejos para ayudar a las mujeres a cuidar su cutis del mejor modo posible.



1 Los brotes de acné suelen aparecer en la adolescencia y a eso de los 30 años. En el último caso suelen ser provocados por cosméticos, por lo que debe evitar productos que contengan aceites.

2 Lava y humecta tu piel todos los días, pero sea delicada cuando la lava ya que de lo contrario podría agravar el acné o provocar arrugas indeseables.

3 Es esencial usar una crema protectora solar de por lo menos 30 SPF todos los días para prevenir el daño solar que causa arrugas.

4 De noche, es recomendable aplicar se Retin A, una crema retinoide que combate el acné y también reduce la apariencia de líneas finas y arrugas. Differin y Tazorac son otros retinoides efectivos. Todos requieren una receta médica.

5 Pasos adicionales que puedes tomar para reducir la apariencia de líneas son el uso de productos que contengan ácido glicólico o incluso un tratamiento con el mismo en el consultorio de tu dermatólogo así como cremas con una alta concentración de vitamina C.