



1 Guantes hidratantes de Talika El forro de estos guantes contiene un gel mineral-lipídico que va segregando agentes hidratantes ultra potentes, suavizando y alisando la piel y atenúa las manchas oscuras y las arrugas

2 Benefiance. Protective hand revitalizer de Shiseido Crema concentrada que protege contra las asperezas, rugosidades y la piel agrietada, al tiempo que restaura el buen tono de una piel sana. Protege del sol con SPF 8

3 Renutriv. Estee Lauder Tratamiento intensivo para suavizar las manos. Hidrata en profundidad y atenúa las manchas
4 Serum de Rituel des Mains. Talika Este suero reduce los signos de la edad,

aclara el tono de las manos y es anti-manchas oscuras
5 Crema de manos regeneradora. Dr. Hauschka A base de aceites esenciales y extractos de plantas, se absorbe fácilmente sin dejar las manos grasas

6 Crema de manos hidratante. Ureadin Sus componentes rehidratan, protegen y suavizan la piel. De fácil absorción
7 Crema Peaux Irritées. Aderma Con Avena Rhealba tiene propiedades calmantes

y antiirritantes que calman picores o el eritema. Cuenta con principios activos con función antiséptica, antibacteriana e incluso cicatrizante
8 Crema de manos reparadora. Ureadin Para manos muy secas y estropeadas

CUIDADOS BÁSICOS

Higiene Utilizar jabones no agresivos. Productos suaves, sin alcohol ni perfumes.

Hidratación Es fundamental tras lavarse las manos, ya que con el lavado pierden su capa de protección natural. Unas manos secas y agrietadas son más propensas a contraer infecciones como, por ejemplo, verrugas.

Protegerse de las agresiones tanto físicas, químicas como ambientales con guantes adecuados.

Niños Se ha de ser cuidadoso con la higiene, ya que son los perfectos candidatos a contraer infecciones como los hongos, verrugas.

25-40 años Aunque no lo parezca, es el momento clave para evitar las manchas. La piel tiene memoria y es en este periodo cuando se adquiere el potencial de las

manchas que aparecerán en el futuro. Nunca está de más aplicarse protección solar, aunque sea para desplazarse al trabajo en medio de la ciudad.

A partir de los 40 años La sequedad es la primera enemiga. Más que cremas hidratantes se hacen necesarias cremas grasas o siliconadas. Aparecen las manchas acumuladas durante la juventud para las que, según Aurora Guerra, sólo queda acudir al dermatólogo para eliminarlas mediante un tratamiento láser. Con la edad la piel va perdiendo grasa y se torna más fina, lo que hace que las manos presenten un aspecto más huesudo y se marquen más las venas. Para los casos de envejecimiento leve, Josep González recomienda las cremas *antiaging* de fórmula magistral a base, entre otros, de ácido retinóico, ácido glicólico y aceites como el de mosqueta. Para los casos más severos los expertos recomiendan, en un estadio inicial, el relleno de tejidos para su rejuvenecimiento.

unas grandes y fuertes... pero también suaves.

Para empezar, se deben cuidar los productos que utilizamos al lavarnos, sobre todo ahora que, para evitar el contagio de la gripe A, se recomienda limpiarse las manos muy a menudo. Por eso mejor optar por productos libres de alcohol y perfumes. Cada vez que uno se lava las manos elimina la suciedad y bacterias, pero también se está rompiendo la barrera de protección natural de la piel. Por ello, es conveniente utilizar a diario una crema hidratante, la cual, si no se tienen problemas específicos, se debe escoger, según Josep González, director del Instituto de Dermatología Avanzada (Iderma) del Instituto Dexeus de Barcelona, “por a su textura: no ha de engrasar ni tampoco dejar residuos. Hay innumerables formulaciones, aunque las que contienen urea o lanolina son bastante efectivas”. Y no es válido pensar que este es un problema exclusivo de las mujeres, ¡las manos de los hombres requieren los mismos cuidados que las femeninas! Así que va siendo hora de dejar atrás la aprensión a las cremas, sobre todo porque cada vez hay más productos en gel, de fácil absorción y de textura refrescante.

UNAS MANOS SALUDABLES PRECISAN HIDRATACIÓN Y PROTECCIÓN

No sólo la sequedad nos ha de llamar la atención, ya que “las manos hablan, son el espejo de lo que pasa en el cuerpo. Cambios de color, de forma... pueden evidenciar enfermedades inmunológicas, eccemas...” explica Aurora Guerra, jefa de la sección de dermatología del hospital 12 de Octubre y presidenta de la Sociedad de Dermatología de la Comunidad de Madrid.

El problema estético que trae de cabeza a la mayoría de mujeres en su madurez son las manchas y, a partir de la cuarentena, el paso de una piel de apariencia sana, rosada a otra más macilenta, opaca resultado del desequilibrio hormonal, que influye sobre el metabolismo de la melanina. Para estos casos los expertos recomiendan los tratamientos médicos con láser, método con el que también se combaten varicosidades –que pueden aparecer si se padecen problemas vasculares– y las antiestéticas verrugas. El láser es un método poco invasivo, con pocos efectos secundarios e indoloro en la mayoría de los casos. Eso sí, es un tratamiento incompatible con las largas exposiciones al sol. Pero lo mejor sigue siendo la prevención y ahora no hay excusas: protección, una buena crema y ¡manos a la obra!■