

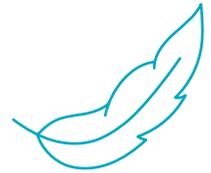
Espejito, espejito,
¿por qué ya no me
gusta cómo se ve
mi rostro?





Los primeros signos del envejecimiento suelen aparecer **a partir de los 25 años en la superficie de la piel**, sobre todo en la del rostro, que es la que más nos importa, puesto que la cara es nuestra carta de presentación, la que los demás ven y, por esta razón, queremos mostrar **la mejor versión de nosotros**.

Por este motivo es tan importante cuidarla y mantenerla sana. Esto es con el objetivo de no llegar al punto de que, al verte al espejo, no te guste el reflejo que regresa.



Hay que abarcar distintos puntos para comprender por qué surgen las arrugas en el rostro, qué es lo que más puede dañar tu piel y algunos consejos para cuidarla, mantenerla fresca y radiante. **¡Es momento de atenderte y alcanzar la mejor versión de ti!**

¿Qué provoca que el rostro se vea diferente?

En algún momento se pueden comenzar a manifestar signos de envejecimiento, los causantes de que tu rostro cambie y no te guste cómo se ve, empezando con líneas finas en el rostro que, con el paso del tiempo, se llegan a percibir como arrugas, pérdida de volumen, pérdida de densidad y la resorción ósea.

➤ Arrugas

Estas se hacen presentes en diferentes zonas de la cara y **son los signos de envejecimiento que más se reconocen y se quieren evitar**. La zona donde pueden comenzar a aparecer, de forma común, es en los ángulos externos de los ojos (patas de gallo o líneas de la risa) de tamaño pequeño y poco profundas.

También en las mejillas y en la frente pueden aparecer de forma temprana; en esta última como finas líneas horizontales, que son a causa de la gesticulación o la expresión facial y se vuelven más profundas mientras más pasa el tiempo. Las líneas verticales que aparecen entre las cejas son debido al ceño fruncido, entre otros gestos.





Asimismo, tenemos las arrugas profundas que se crean entre la nariz y la boca, conocidos mejor como pliegues nasolabiales; están relacionados con la flacidez de la piel y la pérdida de volumen que se da a través del tiempo.

➤ Pérdida de volumen

Esta parte es un poco más difícil de identificar. Es conocida también como **piel flácida, pérdida de los contornos o aspecto contraído**.

La pérdida de volumen es la culpable de cambiar el aspecto general de tu rostro, disminuyendo el volumen y el contorno facial laxo, lo que puede provocar que el rostro tenga un aspecto cansado o triste, dando lugar a percepciones negativas de tu imagen personal.



En la cara existen muchos comportamientos grasos que se sitúan en diferentes capas de la piel, repartidas por toda la cara, y hay más en las mejillas que en la frente.

Con el pasar del tiempo esta grasa se va reabsorbiendo, desapareciendo poco a poco, siendo parte de un proceso natural que es independiente a las subidas o bajadas de peso en la edad adulta, **provocando que la piel se adelgace y pierda volumen con la edad**.

➤ Pérdida de densidad

Es muy común en las mujeres que se encuentran en edad postmenopáusica y se manifiesta en la zona más débil, delgada y superficial de la piel.

Esta afecta a la piel de todo el rostro, no afecta a zonas fijas. Se le suele asociar a las arrugas más profundas, además de que es la culpable de que disminuya la luminosidad de la cara, llevándote a sufrir de un **aspecto apagado**.





➤ Resorción ósea

Los huesos son rígidos y el tejido óseo es dinámico, siguiendo un proceso incesante de formación y reparación a lo largo de toda la vida.

Los huesos crecen hasta llegar a la edad adulta; con el tiempo se inicia un proceso invertido donde los huesos se van reabsorbiendo. Este proceso es la resorción ósea.

Durante la niñez, la formación de tejido óseo excede la actividad de destrucción, en la edad adulta la iguala y en edades avanzadas la destrucción excede la formación. Por este motivo pueden aparecer enfermedades **como la osteoporosis.**

En la cara, sin embargo, produce varios movimientos:

- El pómulos (arco cigomático) pierde volumen.
- La fosa piriforme se reabsorbe. Esta se ubica en la unión entre el maxilar superior y el arco cigomático, y cuando se reabsorbe se hunde, provocando que salgan arrugas.
- El hueso de la mandíbula también se va reabsorbiendo y logra que se pierda la definición del ángulo de esta, uno de los símbolos de juventud en el rostro.





Causas del envejecimiento

Al aprender sobre las formas en las que los factores externos e internos afectan a la estructura y función de la piel, se puede contribuir a elegir opciones sobre a qué tratamiento se debe recurrir y cómo prevenir más líneas de expresión.

➤ Causas internas

Como ya mencionamos, muchas causas del envejecimiento son inevitables. La edad biológica establece los cambios estructurales en la piel y la eficacia del desempeño celular.

El suministro sanguíneo deficiente dificulta la absorción de oxígeno y nutrientes a la superficie cutánea, perdiendo brillo.

La genética es otro factor importante; la raza y el tipo de piel marcan una gran diferencia en la velocidad con que aparecen las líneas de expresión. Por ejemplo, las pieles sensibles son más propensas a padecer estas líneas a temprana edad.

Por otro lado, la sequedad a causa de la edad está relacionada al **carácter genético específico de cada persona**.

➤ Causas externas

Una de estas causas se debe al estrés oxidativo, que es la liberación de moléculas en el organismo, conocidas como **radicales libres o especies de oxígeno reactivas**. Los radicales libres son átomos o moléculas muy volátiles, que tienen un electrón no apareado en su capa externa.

El envejecimiento se da por la acumulación de daños causados por los radicales libres, con el pasar del tiempo. Normalmente, estos radicales libres son capturados y neutralizados por antioxidantes de la piel, pero con el paso del tiempo disminuye esta capacidad dañando todos los componentes de la célula cutánea.





El estrés oxidativo se acelera por factores que se llevan a cabo día a día:

- ⑤ **Mal cuidado del rostro:** si no cuidas tu cara, envejecerá más rápido. Se debe limpiar en el día y noche, usando productos apropiados para tu tipo de piel, además de utilizar protector solar y artículos que cuiden el rostro, influyendo ampliamente sobre tu salud cutánea y su apariencia.
- ⑤ **Contaminación:** la piel está expuesta a ella de forma constante, así que, si no se limpia el rostro y se cuida, se desencadena la liberación de radicales libres que dañan tu piel, empeorando los efectos de la exposición solar.
- ⑤ **Sol:** este es un factor importante que provoca envejecimiento temprano. El daño causado por la exposición prolongada a los rayos UV se le conoce como fotoenvejecimiento, que puede provocar la pigmentación desigual.
- ⑤ **Mala nutrición:** una dieta carente de antioxidantes provocará la aparición de líneas y marcas en la piel. Es recomendable consumir frutas y verduras ricas en antioxidantes, además de beber abundante agua.
- ⑤ **Tabaco:** la nicotina y los productos químicos que contienen los cigarrillos aumentan la cantidad de radicales libres en la piel, haciendo que luzcas con apariencia cansada, con más líneas de expresión.



¿Qué se puede hacer para mejorar la imagen del rostro?

La piel del rostro envejece por una variedad de motivos diferentes, los cuales no se pueden evitar y tampoco cambiar; incluso así, hay ciertas acciones que se pueden realizar en cierto grado, para prevenir o hacer estas señales menos visibles, además de que podemos controlarlo mediante **un enfoque integral para la prevención**.





Es preciso seguir los consejos anteriores para que la piel se mantenga **sana, radiante y joven**, retrasando los efectos de envejecimiento lo más que se pueda.

Pero si los signos inevitables ya aparecieron y no te gusta cómo se ve tu rostro, existe como solución la medicina estética: tratamientos que mejoran **tu imagen, tu salud, tu bienestar y la confianza en ti mismo**.



La medicina estética es una opción excelente, ya que cuenta con tratamientos que no son agresivos y con mínimos riesgos. Gracias a ella es posible eliminar pequeñas imperfecciones y mejorar considerablemente la apariencia de la cara.

Solo recuerda asistir a un centro médico – estético donde te atiendan con la mejor tecnología y técnicas más innovadoras, que las apliquen correctamente para cuidar de tu salud y te puedas sentir mejor.

Aparte de este punto, siempre dale prioridad a que realicen una valoración inicial profesional, **para formar un plan personalizado a ti y tus necesidades**, para saber cuál tratamiento es el adecuado y cuáles no son los mejores para tu piel.

Esta evaluación servirá para que te ofrezcan tratamientos especializados, los expliquen con detalle, así como su procedimiento y la marca que se va a usar.



La revisión debe ser llevada a cabo por médicos especialistas, con experiencia y muy profesionales. Esto es para garantizar tu seguridad. Asegúrate de que conocen los procesos y, sobre todo, que se enfoquen en mantener tu belleza natural, ya que la medicina estética puede ofrecer resultados sorprendentes.