

# Tú preguntas, el experto responde

Antienvejecimiento, cabello, manchas solares, sustancias de relleno, deporte... Hablamos con los mejores profesionales en cada materia para resolver vuestras dudas. POR MAMEN RUIZ PUERTAS / FOTOS: ARTHUR BELEBEAU

“¿QUÉ COSMÉTICO DEBO USAR PARA PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO?”, Elena.



**Nuestro experto:** dr. Adam Geyer, dermatólogo consultor de la firma Kiehl's.

→ Sin duda alguna un protector solar de amplio espectro, especialmente ahora, durante los meses de verano. ¡No hay nada mejor para combatir el envejecimiento de la piel! Eso sí, hay que utilizarlo todos los días, no solo en la playa. Es un gesto vital, ya que los rayos UVB y UVA rompen el colágeno, la elastina y el ácido hialurónico, dañando así el ADN de nuestras células. También aconsejo aplicar en el rostro, antes del protector, un concentrado con antioxidantes, como la vitamina C pura.

**Nuestra apuesta:** crema protectora Ultra Light Daily UV Defense con SPF 50, de Kiehl's (29 €).



“QUIERO OPERARME EL PECHO PARA AUMENTAR DOS TALLAS, ¿QUE PRÓTESIS ELIJO?”, Teresa.



**Nuestro experto:** dr. Federico Mayo, cirujano plástico, reparador y estético (Telf.: 91 411 93 19).

→ Ya sean redondas o anatómicas, las prótesis de mama requieren de un diagnóstico exhaustivo previo para responder al criterio de armonía y naturalidad que debe guiar las manos del cirujano. Es imprescindible realizar previamente una medición certera de los contornos de cada mujer, además de observar otros parámetros como el volumen que se desea, las características anatómicas de la paciente, si se trata de la sustitución de una prótesis anterior o de la implantación de una nueva, la edad, si ha estado embarazada o si desea estarlo en el futuro... No soy partidario de recomendar solo un tipo de prótesis, sino de personalizar al máximo la forma y el volumen de la mama para conseguir el mejor resultado.

“TENGO 40 AÑOS Y NO HE HECHO EJERCICIO NUNCA. ¿ES TARDE PARA EMPEZAR?”, Patricia.



**Nuestro experto:** Gunnar Peterson, entrenador personal de "celebrities" en Beverly Hills y portavoz de Davidoff Champion Energy.

→ ¡Nunca es tarde para hacer deporte! Incluso se han hecho estudios con personas octogenarias que comenzaron a realizar ejercicio físico y ganaron masa muscular. Si a esa edad el cuerpo puede crear nuevos tejidos musculares, con 30 o 40 no hay excusas.

**Un buen aliado:** aceite de Masaje Bio Árnica Gauthérie, de Puresentiel (14 €).

