



PeopleEnEspanol.Com

7 expert tips to always look young

Everyone is obsessed with the idea of wearing an eternally young skin, but the question we always ask is how to achieve it? With [so many products](#) , [treatments](#) and [tricks](#) available it can sometimes be difficult to understand what it is that has to be done to achieve that enviable skin. That is why it is always good to talk to the experts to give us your professional opinions about skin care to combat aging. The **Dr. Kirk Brandow** , founder and director of clinical Brandow Clinic for Cosmetic Surgery in Philadelphia, and other experts we share some of their tips so that everyone can wear a beautiful and young skin.

Descansar

"Dormir 7-8 horas por noche hará una diferencia enorme en lo joven que luce una mujer, especialmente cuando está llegando a los 30 años y la producción de colágeno disminuye", aconseja Brandow. "La mujer puede acelerar el envejecimiento si están constantemente cansada".

2

Usar un tratamiento nocturno

Si sufres de acné o de piel seca lo cual puede llevar a arrugas y manchas, tratar preocupaciones durante la noche es una buena manera de mantener un rostro radiante y joven.

3

Hidratarte

El agua es un ingrediente clave en cuanto al antienvjecimiento. Limpia el sistema de toxinas, lo cual promueve la luminosidad de la piel. "Las mujeres gastan mucho dinero en cremas tópicas que están formuladas para hidratar la piel, sin embargo, si ellas integraran más agua [a su rutina] cada día, verían menos arrugas y notarían la textura de la piel más pareja y suave dentro de un mes", dice la Dra. Adriane Pompa.

4

Ser inteligente con los fillers

Según Brandow, muchos pacientes creen que al rellenar sus mejillas se desharán de las líneas de expresión y le piden a su doctor administrar entre 2 y 4 dosis en el área de las mejias en una visita. Esto no necesariamente levantará el rostro. Muchas veces los fillers se usan como alternativa a un face-lift, pero si no se aplican a lo largo de varias semanas, le puede dar una apariencia distorsionada al paciente que lo hace lucir extraño.

5

Hacerse faciales

"Hay muchos faciales que se pueden hacer en casa una vez por semana. La clave es conocer tu tipo de piel y los ingredientes que funcionan para combatir tu preocupaciones específicas. Además, puedes tratar diferentes áreas del rostro dependiendo de la preocupación que tengas", dice Pompa.

6

Considera los láseres

Los láser son otra herramienta que elimina las cicatrices del acné y las manchas, y empareja la textura de la piel, logrando así una apariencia radiante y joven. Han habido muchos avances en cuanto a láser en los últimos años, y ahora dan resultados más inmediatos.

7

No usar tanto maquillaje

Una manera de quitarte 10 años de encima inmediatamente es cambiar tu look de maquillaje. Considera contratar un maquillador profesional que te enseñe cómo acentuar y modernizar tu look. "Un delineado pesado y labiales oscuros pueden acentuar las arrugas y líneas de expresión. Cuando las mujeres maduran, menos es

más en cuanto al maquillaje. Opta por una base hidratante o un toque de corrector, un poco de rubor, rímel o un delineador de ojos café o gris y un bálsamo hidratante", sugiere el maquillador Carlo Geraci.