

La GUÍA *del*
CUIDADO
de los OJOS

por

Natura Bissē
Barcelona



BIENVENIDA

“La mirada es el espejo del alma” – cuántas veces habremos escuchado esta frase y cuánto sentido ha cobrado últimamente. Con el uso de la mascarilla, los ojos se han convertido en protagonistas absolutos a la hora de expresarnos y comunicar. No sólo por ser la única zona que queda al descubierto sino porque, junto a las cejas, es la parte más importante de la comunicación no verbal.

En todo este tiempo de confinamiento, las constantes videollamadas han provocado también que nos veamos y nos miremos más. El reflejo de nuestra propia imagen en las pantallas digitales ha conllevado una mayor preocupación por el autocuidado y esto incluye el aspecto físico. Sin duda, entre tanta incertidumbre, queremos y necesitamos vernos y sentirnos bien.

Es por todo ello que, tras meses de ardua investigación, desde Natura Bissé lanzamos al mercado **Inhibit Retinol Eye Lift**. Un contorno de ojos, concebido para prevenir y tratar de forma integral los signos de envejecimiento, que contribuye a reducir la apariencia de ojeras y arrugas mientras aporta un efecto lifting inmediato del párpado superior.

En tus manos tienes una guía en la que encontrarás recopilada información actualizada, útil y muy práctica sobre el cuidado integral de la zona de los ojos, con entrevistas a profesionales reputados en estética, cirugía plástica, oftalmología e incluso en estética oncológica. Todas ellas pretenden facilitarte el camino y contribuir a que luzcas una mirada no sólo más bella sino más saludable y, lo más importante, en todos los momentos de tu vida.

Una vez leas esta guía, te invitamos a plantarte frente al espejo, mirarte a los ojos y disfrutar del placer de cuidarte. Desde la libertad de decidir cómo y cuándo hacerlo pero sin juicios ni reproches. Es tiempo de esperanza y optimismo y desde Natura Bissé estamos volcados en acompañarte en el camino que decidas emprender para que puedas verte y sentirte como nunca.

Patricia Fisas,

*Directora de innovación y Desarrollo de producto
Y miembro de la familia fundadora de Natura Bissé*



ÍNDICE

página 6

DICCIONARIO DE LOS OJOS

Conoce el contorno de ojos.
Cuídalo de forma eficaz.



página 8

DESCUBRE

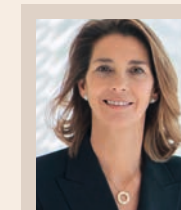
INHIBIT RETINOL EYE LIFT



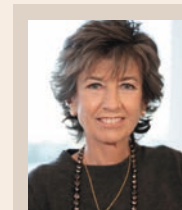
página 11

ENTREVISTAS

Todo lo que siempre has querido saber sobre
el cuidado de los ojos.



PATRICIA FISAS. Cosmética.



Dra. ELENA BARRAQUER. Oftalmología.



Dr. JAVIER DE BENITO. Cirugía Plástica y Reparadora.



JUDITH MATA. Estética Oncológica.

página 11

página 15

página 21

página 27

DICCIONARIO DEL CONTORNO DE LOS OJOS

Conocer bien tu piel es el primer paso para cuidarla como se merece. Y tu contorno de ojos habla con un vocabulario propio. Descúbrelo a continuación.

1

Flacidez en el párpado superior

Falta de tensión cutánea que resulta en un descolgamiento del párpado. Al tener poco colágeno y elastina, esenciales para una piel firme, esta zona es muy propensa a perder sujeción y mostrarse caída.

2

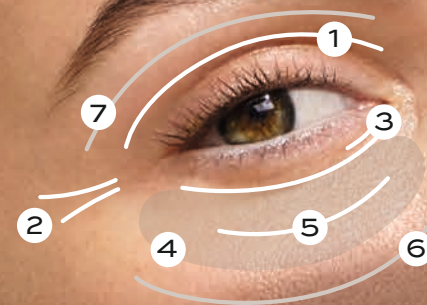
Patatas de gallo

Arrugas dinámicas en los extremos externos del ojo; se forman por movimientos faciales repetitivos, como sonreír. La pérdida de elasticidad cutánea causada por la edad o el daño solar las acentúa.

3

Líneas de expresión bajo el ojo

La delgadez de la piel, sumada al poco colágeno y la débil barrera de hidratación, hace que las expresiones faciales dejen muy pronto una huella permanente en esta zona.



4

Ojeras

Oscurecimiento o cambio de color en la piel, causado por la mala circulación y permeabilidad de los vasos sanguíneos. Pueden ser hereditarias o provocadas por el cansancio, el estrés o el tabaco.

5

Bolsas

Hinchazón generada por acumulación de líquidos o grasa. Aparecen de forma gradual, ya que se hacen visibles a partir de cierta cantidad. Sus causas son genéticas, pero el estilo de vida, el estrés y el tabaco también influyen.

6

Signos de deshidratación

Con el tiempo, la piel se vuelve más fina. A esto se le suma la poca cantidad de componentes estructurales y glándulas sebáceas que tiene esta zona, lo que dificulta la retención de agua.

7

Falta de luminosidad

La sequedad, unida a los signos de fatiga, hace que esta piel se pueda ver opaca y sin vida.

INHIBIT RETINOL EYE LIFT

Fluido antiarrugas para contorno de ojos

INHIBE. RELLENA. TENSA. ILUMINA

Para ayudar a prevenir y tratar la aparición de arrugas en el contorno de ojos y rejuvenecer visiblemente el aspecto de la piel, Natura Bissé ha creado **Inhibit Retinol Eye Lift**: un fluido de uso nocturno que combate de forma integral los signos de la edad y de fatiga.

1 INHIBE LAS LÍNEAS DE EXPRESIÓN

Incluye **Octamioxyl-6 Advanced**, un innovador hexapéptido creado según los principios de la química sostenible y evolución de la icónica molécula Octamioxyl®. Con una actividad superior a su predecesora, contribuye a relajar las contracciones faciales, causantes de las líneas de expresión.

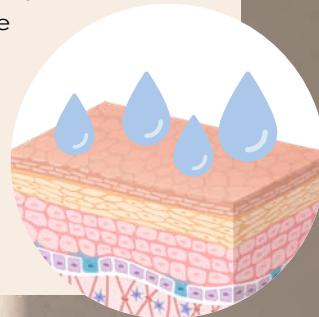
Además, contribuye a reducir el tiempo que tarda la piel en volver a relajarse; es decir, la piel vuelve a su estado normal más rápidamente y la arruga, visible por menos tiempo, deja una “huella” menor.



2 RELLENA Y ALISA LAS ARRUGAS

El **retinol encapsulado** aporta una potente acción antiedad que suaviza la textura de la piel y difumina notablemente la apariencia de las arrugas.

El **complejo HyA Complex-4**, con 4 tipos de **ácido hialurónico**, forma una red tridimensional para actuar sobre diferentes capas de la epidermis: hidrata intensamente y revela una piel de aspecto más lleno y elástico.



3 LIFTING DEL PÁRPADO SUPERIOR

La combinación de **darutoside** y **árbol de la seda** crea un efecto lifting que eleva la apariencia del párpado superior y mejora visiblemente la firmeza de la piel.

El **silicio orgánico** proporciona un efecto tensor y reafirmante y revela una piel más flexible.



4 ILUMINA Y DIFUMINA LOS SIGNOS DE FATIGA

La **niacinamida** es un reconocido activo antiedad multifuncional, altamente eficaz para potenciar la luminosidad y minimizar los signos de fatiga. ¿El resultado? Una mirada llena de vida.





COSMÉTICA

PATRICIA FISAS

*Directora de Innovación y Desarrollo
de producto de Natura Bissé*

“La aparición de bolsas, ojeras y líneas de expresión viene determinada por hábitos de vida pero también por el factor genético y por tanto es de vital importancia empezar a cuidar la zona cuanto antes”



“Creer en ingredientes milagrosos es un error”

1. ¿Por qué suele preocupar tanto el contorno de ojos?

Básicamente porque es de las primeras zonas que delata los signos de envejecimiento. Es una preocupación prioritaria tanto para mujeres como para hombres. La aparición de bolsas, ojeras y líneas de expresión viene determinada por hábitos de vida pero también por el factor genético y por tanto es de vital importancia empezar a cuidarla cuanto antes con productos efectivos, específicamente diseñados para ello.

2. ¿Por qué el contorno de los ojos envejece más deprisa?

Porque su piel es muy fina y por tanto más frágil. Es pobre en glándulas sebáceas y en fibras de colágeno y elastina. Además, se ve sometida a más de 10.000 parpadeos diarios y gesticulación constante. Todo ello provoca la aparición de arrugas, signos de fatiga, flacidez en los párpados...

3. ¿A qué edad debemos empezar a cuidar la zona?

Yo recomiendo empezar a cuidarla en la veintena a modo preventivo. Tratando el contorno de ojos bien y aportándole una buena hidratación, conseguiremos retrasar la aparición de signos de envejecimiento.

4. ¿Cómo acertar a la hora de elegir un contorno de ojos?

Es importante tener claro los resultados que queremos conseguir, y en qué momento lo vamos a usar (día y/o noche). A partir de aquí, la formulación será decisiva.

Por otro lado, la textura también suele ser muy importante a la hora de determinar si nos gusta o no un producto. Las más ligeras suelen ser las preferidas por hombres y por las pieles más jóvenes. A partir de los 40, la textura crema también encanta. Si se tiene ojos sensibles, será imprescindible elegir contornos testados oftalmológica y dermatológicamente.

5. ¿Qué principios activos son más eficaces en la zona?

El retinol por ejemplo es fantástico para combatir líneas de expresión; el Octamioxyl es capaz de simular el efecto de la toxina botulínica, perfecto cuando las arrugas son la gran preocupación; el darutoside, un activo botánico, es ideal para combatir la flacidez del párpado y la niacinamida, para potenciar la luminosidad y minimizar la apariencia de ojeras. Pero sin duda, es la combinación magistral de varios activos la que determinará la eficacia global de un contorno de ojos. Creer en ingredientes milagrosos es un error.

6. A parte del contorno de ojos, ¿qué otros productos deben complementar nuestra rutina de cuidados en ojos y mejorar resultados?

La limpieza diaria con productos específicos (día y noche) es fundamental, vayamos maquilladas o no. Por otro lado, recomendamos exfoliar la zona y aplicar una mascarilla una vez por semana. Y para aquellos que buscan maximizar el efecto antienvjecimiento, no pueden renunciar al sérum de ojos. Su fórmula concentrada marcará la diferencia. Por último, no podemos olvidar la protección solar a diario.

“Es fundamental aplicar el contorno de ojos también por el párpado superior”

7. Tu secreto mejor guardado para maximizar el resultado del contorno de ojos.

Es fundamental aplicar el contorno de ojos también por el párpado superior con movimientos ascendentes bordeando la ceja. En muchas ocasiones nos olvidamos de esta zona cuando es imprescindible para mantener una mirada joven. Sólo así retrasaremos la aparición de flacidez.

8. ¿Ayuda acudir al spa o centro de estética?

Por supuesto, ayuda y mucho. Las manos expertas de las esteticistas trabajarán en profundidad la zona con maniobras digitales que ofrecerán resultados inmediatos. Si lo combinamos con el uso de productos innovadores, el efecto wow será sorprendente. Además, hoy más que nunca, cuidarse es una necesidad y acudir a la cabina nos aportará no sólo resultados estéticos sino emocionales, al regalarnos instantes de relajación y bienestar. ¿Nuestra recomendación? Acudir al menos, una vez al mes a la cabina de tratamiento.

9. ¿Qué destacarías de Inhibit Retinol Eye Lift?

La capacidad multi-acción de Inhibit Retinol Eye Lift es fantástica. Es un 4 en 1: Inhibe las contracciones faciales causantes de las líneas de expresión, rellena y alisa las arrugas, ofrece un efecto lifting en el párpado superior y difumina los signos de fatiga. Sus resultados son visibles a corto plazo gracias a su revolucionaria formulación y a su aplicador de cerámica que facilita la aplicación.

NATURA BISSÉ recomienda...

Tratar el contorno de ojos mañana y noche. Por la noche, **Inhibit Retinol Eye Lift** será tu mejor aliado. Por la mañana, incorpora **Diamond Extreme Eye** a tu ritual diario de cuidados. Un tratamiento global anti edad, con una textura cremosa que aporta energía a la piel y combate de forma eficaz todos los signos de envejecimiento además de minimizar bolsas y ojeras.

Y, ¿SI BUSCAMOS UN EXTRA DE LUMINOSIDAD Y FIRMEZA?

Disfruta de “tu momento” aplicando **Diamond Ice Lift** una vez por semana. Es una sorprendente mascarilla en textura gel, con aceite de lavanda, que reafirma, energiza y proporciona una sensación increíblemente refrescante ayudando a descongestionar bolsas y ojeras. Gracias a un innovador concentrado de ADN marino, ofrece un efecto hidratante, tensor y reafirmante absolutamente extraordinario.

Acudir regularmente a la cabina de tratamiento complementará a la perfección tus cuidados diarios en casa. **Descubre en el localizador de centros de nuestra web tu centro de belleza Natura Bissé más cercano.**



Descúbrelo en nuestra web

Descúbrelo en nuestra web



OFTALMOLOGÍA

DRA. ELENA BARRAQUER

*Oftalmóloga. Formada entre España y
Estados Unidos, es referente mundial en
cirugía de catarata y su tratamiento.
Presidenta de la Fundación Elena Barraquer*



“Habrá un 15% de repunte de patologías oculares derivadas de la situación de confinamiento y debido, principalmente, a la elevada exposición a dispositivos electrónicos”

1. Desde hace unos meses, pasamos más horas frente a dispositivos digitales. ¿Afecta a la vista la sobreexposición a éstos?

Definitivamente sí. De hecho, el Doctor Juan Álvarez de Toledo, oftalmólogo y subdirector médico del Centro de Oftalmología Barraquer, ha estimado que habrá un 15% de repunte de patologías oculares derivadas de la situación de confinamiento y debido, principalmente, a la elevada exposición a dispositivos electrónicos. Esto se traduce en un aumento de pacientes jóvenes con problemas visuales propios de edades más avanzadas: ojo seco, síndrome visual del ordenador, conjuntivitis o aumento de las miopías. Por ello, es muy importante realizar rutinas de higiene ocular.

2. Entonces ¿Qué consejos seguir si trabajamos frente al ordenador o el móvil?

- Limitar, en la medida de lo posible, la exposición a pantallas: Si nuestro trabajo requiere el uso de ordenador, podemos prescindir del móvil y la tablets en casa.
- Lubricar frecuentemente los ojos con lágrimas artificiales sin conservantes (cada 1-2 horas o más a menudo si es necesario). No es recomendable esperar a tener síntomas para usar las lágrimas,
- Realizar actividades al aire libre, ya que en estas situaciones predomina la visión lejana sobre la cercana.
- Utilizar gafas en lugar de lentillas
- Aplicar la norma 30:30

3. ¿Qué es la regla 30:30?

Recomendamos retirar la vista de un objeto enfocado (pantalla, libro, TV...), cada 30 minutos aproximadamente, durante unos 30 segundos. Esto puede reducir el estrés visual de una tarea mantenida durante mucho tiempo.

4. Hay estudios que evidencian que la luz azul provoca envejecimiento prematuro. A nivel ocular, ¿afecta la luz azul? ¿Recomiendas el uso de gafas específicas?

Las gafas con bloqueo azul, que atenúan la luz de longitud de onda corta, se comercializan para aliviar la fatiga visual y la incomodidad al usar dispositivos digitales, mejorar la calidad del sueño y potencialmente proteger contra la foto-toxicidad retiniana. Sin embargo, a día de hoy, no hay pruebas de calidad que sustenten dichos beneficios.

5. Mencionabas antes la Covid-19, ¿pueden ser los ojos una vía de contagio?

Absolutamente. Mientras hemos normalizado el uso de guantes y mascarillas, los ojos siguen siendo un punto de contacto sin protección en muchas ocasiones. La

OMS advierte que la transmisión principal del coronavirus (COVID-19) se realiza a través de las gotitas que las personas portadoras expectoran al toser y que permanecen flotando en el aire o bien quedan depositadas en superficies durante algún tiempo. Si una persona sana las inspira o bien toca una superficie en la que el virus está presente y luego se lleva las manos a los ojos se produce el contagio. También se ha documentado científicamente que el coronavirus puede estar presente en la mucosa ocular y puede causar conjuntivitis o episcleritis.

6. ¿Cómo minimizamos riesgos?

Recomendamos llevar gafas de protección (o gafas graduadas o de sol en su defecto) en el día a día como salir al supermercado,



ir a la farmacia o pasear a la mascota. Y por supuesto, si convivimos con alguien infectado. En caso de tocarnos inadvertidamente los ojos es conveniente realizar un buen lavado con suero fisiológico o lágrimas artificiales para intentar eliminar en lo posible la presencia de virus. Además de las recomendaciones generales de higiene de manos y evitar tocarse la cara, recomendamos evitar en lo posible el uso de lentillas ya que debemos tocarnos la mucosa conjuntival al colocarlas y retirarlas. Si es indispensable su uso, realizaremos una estricta limpieza de manos antes y después de ponerlas o quitarlas. Además, es preferible el uso de lentes de contacto desechables de uso diario para disminuir la manipulación de los ojos.

7. A la hora de elegir un contorno de ojos ¿es importante que haya sido testado oftalmológicamente?

Sin duda. Ideal si ha sido oftalmológica y dermatológicamente testado para pieles y ojos sensibles. Así evitaremos irritación y picor, minimizaremos el riesgo de reacciones y aseguraremos una alta tolerancia. La piel que se encuentra alrededor del ojo es cuatro veces más fina que la piel del resto del cuerpo y contiene menos glándulas sebáceas que el resto del rostro. Por ello, suele ser más sensible a las agresiones externas. Siempre recomiendo usar productos cosméticos de texturas ligeras y testados. Así evitaremos pequeñas rojeces, piel seca, picor, inflamación, etc.

“Siempre recomiendo usar productos cosméticos de texturas ligeras y testados. Así evitaremos pequeñas rojeces, piel seca, picor, inflamación, etc”

8. En general, ¿cómo podemos cuidar mejor de la salud de nuestros ojos?

Es fundamental incorporar a nuestra rutina una serie de hábitos desde que somos niños. Me gusta resumirlos en este DECÁLOGO:

1. **Acudir al oftalmólogo una vez año** para detectar lo antes posible cualquier problema ocular y ametropías.
2. **Mantener una alimentación sana.** Las vitaminas A, C y E, y algunos minerales como el zinc y el selenio entre otros componentes presentes en los alimentos son esenciales para la retina y para retrasar el envejecimiento de las estructuras oculares.
3. Tomar vitaminas y suplementos minerales, especialmente para enfermos o personas mayores que no tengan una alimentación adecuada.
4. **Usar lágrimas artificiales** para preservar la superficie ocular y evitar la sequedad de los ojos.
5. **Usar gafas de sol homologadas** con protección a los rayos ultravioleta (UV).
6. **No frotarse los ojos.** Ante cualquier molestia por cuerpo extraño, lavar los ojos de inmediato con agua limpia y en abundancia. Nunca frotarse los ojos.
7. Practicar deporte con gafas adecuadas para evitar traumatismos y protegernos de factores ambientales como el viento, el polvo y la arena.
8. **Trabajar con buena iluminación** para reducir la fatiga visual.
9. Educar a los niños. Enseñar e informar desde pequeños.
10. Relajar las estructuras oculares siguiendo **la norma 30:30.**

9. Según el mismo informe de la OMS, las tasas de ceguera en países en desarrollo como África Subsahariana son ocho veces mayores que en mundo desarrollado, debido en gran medida por la desatención. Y precisamente, desde Fundación Elena Barraquer, lleváis años actuando de forma desinteresada en esta zona. Explicanos un poco más.

Somos una organización sin ánimo de lucro que lucha contra la ceguera causada por cataratas en países en desarrollo. Allí, 4 de cada 5 personas ciegas podrían no serlo. En total hablamos de unos 65.2 millones de personas que están ciegas por cataratas simplemente porque viven en la pobreza. Desde Fundación Elena Barraquer organizamos expediciones médico quirúrgicas de una semana de duración a lugares remotos del mundo para llevar a cabo cirugías de cataratas con el fin de restaurar la vista. En la gran mayoría de los casos, una cirugía de aproximadamente 20 minutos puede restaurar la visión.

10. ¿Cómo podemos ayudar?

¡Toda ayuda es bienvenida! Podéis colaborar haciendo una donación en nuestra página web (enlace a la página web), haciéndoos voluntarios, o incluso podéis haceros socios. Además, la Fundación cuenta con una tienda online, llamada Elena's Shop (enlace a la página web), donde podréis encontrar diversos productos a la venta. ¡Os animo a que le echéis un vistazo!

11. ¿Qué destacarías del nuevo Inhibit Retinol Eye Lift?

Me encanta su textura, cremosa pero ligera, su facilidad de absorción sin dejar la piel grasienta y su efecto lifting que se puede ya apreciar después de un par de semanas de uso diario. Además, yo que tengo una piel muy sensible con propensión a las alergias, la he tolerado estupendamente sin la más mínima irritación. Inhibit Retinol Eye Lift es un producto altamente recomendable para quien desee rejuvenecer su mirada.

NATURA BISSÉ recomienda...

Si tú también buscas productos formulados para pieles y ojos sensibles, seguro que te encantará añadir a tu ritual diario de cuidados

NB · CEUTICAL Eye & Lip Makeup Remover.

Un desmaquillante bifásico (aceite y agua) que elimina todo tipo de maquillaje de forma instantánea.

Con extractos de té verde proporciona una sensación excepcionalmente refrescante y calmante al cutis, y sobretodo, a los párpados. Dermatológicamente y oftalmológicamente testado.



**¿QUIERES SABER MÁS
DE ESTE PRODUCTO?**

Descúbrelo en nuestra web



CIRUGÍA PLÁSTICA
Y REPARADORA

DR. JAVIER DE BENITO

*Referente mundial en cirugía estética
y elegido uno de los cinco mejores cirujanos
plásticos del mundo.*

Javier de Benito ha sido Presidente Electo de la Sociedad Internacional de Cirugía Estética y Plástica (ISAPS); miembro de las Sociedades médicas internacionales, americanas y española.



“Ninguna cirugía ofrece resultados definitivos puesto que el envejecimiento sigue su curso”

1. Hablamos del contorno de ojos, en su opinión ¿qué es lo que más preocupa a sus pacientes? ¿a qué edad se suele acudir a una consulta médica?

En la veintena, preocupan las bolsas de grasa en el párpado inferior y la típica ojera producida por un marcado surco, acompañada frecuentemente de una coloración oscura. En ambos casos se debe a razones hereditarias. En la década de los treinta las bolsas inferiores aparecen acompañadas de alguna arruga pequeña en el contorno externo, llamadas patas de gallo y también se observa un exceso de piel en el párpado superior. En la mayoría de los casos, éste viene provocado por el descenso de la ceja en su totalidad o en la cola de la misma, que propicia también la aparición de patas de gallo. A partir de los 40 la preocupación por la zona de los ojos es global.

2. ¿Qué hacer cuando aparecen problemas en el párpado inferior?

Depende de la problemática. Cuando el problema es la aparición de bolsas de grasa sólo la cirugía podrá resolverlo de forma integral y eficaz. Normalmente la interven-

“La cosmética es un buen aliado en la prevención del envejecimiento y el tratamiento del contorno de ojos antes y después de una intervención o entre sesiones de infiltraciones”



ción se realiza por vía transconjuntival, es decir, por dentro del párpado por lo que no hay ninguna incisión externa.

Si además de exceso de bolsas hay un exceso de piel, y no de forma muy exagerada, al mismo tiempo que tratamos la bolsa podemos complementar el tratamiento con aparatología y productos cosmetológicos que optimizarán el resultado. Cuando lo que presenta el paciente son surcos y ojeras de color oscuro lo ideal es rellenar la zona con micro lipo-filling de grasa y combinarlo con aparatología tipo ultrasonidos.

3. ¿Cuáles son las intervenciones de cirugía estética que ofrecen mejores resultados en la zona de ojos?

La blefaroplastia ofrece óptimos resultados a la hora de resolver problemas en los párpados. Cuando se tienen bolsas y se espera demasiado tiempo para acudir a la consulta, habrá que extraerlas realizando una pequeña incisión debajo de las pestañas. Si el problema es un exceso de piel en los párpados inferiores, ésta se elimina junto con la posible bolsa de grasa interna. También se puede aprovechar para elevar el canto externo del ojo mediante

una cantopexia, rasgándolo y otorgándole un aspecto almendrado que eliminará la expresión de tristeza.

Cuando hay un exceso de piel en los párpados superiores y es producido por un descenso de las cejas, realizamos su elevación mediante una cirugía mini-invasiva con técnica endoscópica. Se lleva a cabo de forma ambulatoria lo que permite al paciente volver a casa en unas pocas horas.

4. ¿Ofrece la blefaroplastia resultados definitivos?

Ninguna cirugía ofrece resultados definitivos puesto que el envejecimiento sigue su curso. Dependiendo de la actividad de expresión mímica en la zona, y de la genética de la persona la duración de los tratamientos del contorno orbitario suele ser bastante duradera.

5. ¿Cómo aseguramos un resultado óptimo de las cirugías de ojos?

Evidentemente el resultado dependerá de las buenas manos del equipo médico pero llegar a la operación con una piel bien cuidada e hidratada ayudará decisivamente en los resultados. Seguir tratando la piel tras

la operación con cosmética efectiva contribuirá a retrasar el proceso de envejecimiento.

6. ¿Cómo es la recuperación?

Este tipo de intervenciones se realizan de forma ambulatoria. No requieren anestesia general y la recuperación suele durar entre 5 y 7 días, tras los cuales van desapareciendo la hinchazón y los hematomas.

7. Para aquellos que deciden no optar por la cirugía ¿cuáles son los tratamientos estéticos no invasivos más eficaces?

La toxina botulínica funciona muy bien a la hora de disminuir arrugas o patas de gallo y también actúa muy bien cuando hay que elevar la cola de la ceja. Las infiltraciones con rellenos de ácido hialurónico y los peelings o lasers mejoran la coloración de las ojeras.

8. ¿Cómo es la recuperación de estos tratamientos no invasivos?

Tras las infiltraciones se puede volver inmediatamente a la vida normal, solo hay que evitar acostarse tras la sesión para evitar la difusión de la toxina. Las primeras 24h hay que evitar el ejercicio y los baños de vapor. Y para tratar posibles hematomas, es apropiado utilizar productos que incorporen en su formulación agentes calmantes como la caléndula.

9. ¿Existe algún tipo de contraindicación y/o peligro?

Las infiltraciones no están recomendadas durante el embarazo o la lactancia por ejemplo. Excederse en el uso de infiltraciones y

no recurrir a manos expertas puede llegar a provocar efectos no deseables, como sobrerrellenos, pérdidas de expresión etc. Conseguir espaciar las sesiones combinándolas con el uso de un buen cosmético es ideal para optimizar resultados y prolongar la eficacia de las infiltraciones.

10. ¿Es entonces la cosmética un buen aliado en la prevención del envejecimiento prematuro del contorno de los ojos?

Absolutamente, siempre y cuando hablemos de un buen cosmético, y no sólo en la prevención sino en el tratamiento de la zona del contorno de ojos antes y después de una intervención o entre sesiones de infiltraciones. Cuanto más hidratada y tratada esté una piel, mejores serán los resultados, más naturales y menos evidente se hará el paso del tiempo en la zona.

11. ¿Qué destacarías del nuevo Inhibit Retinol Eye Lift?

Durante años, la colección Inhibit de Natura Bissé nos ha demostrado sorprendentes beneficios en cara y, especialmente, en cuello. El nuevo Inhibit Retinol Eye Lift va un paso más allá y se convierte en un enorme avance para la zona del contorno de ojos, tanto por sus resultados a la hora de tratar las patas de gallo como los párpados inferiores y superiores. Además, su uso ayuda a prolongar los efectos de la toxina botulínica periorbitaria y, a la vez, reactiva el colágeno, ayudando a alisar el contorno de ojos. Por último, destacaría el diseño de su aplicador, el cuál hace más eficaz y seguro su uso.

“El nuevo **Inhibit Retinol Eye Lift** va un paso más allá y se convierte en un enorme avance para la zona del contorno de ojos, tanto por sus resultados a la hora de tratar las patas de gallo como los párpados inferiores y superiores”



NATURA BISSÉ recomienda...

Tener siempre a mano
NB · CEUTICAL SOS Instant Rescue.
Un sérum recuperador de efecto inmediato que ayuda a reconfortar la piel castigada o sensibilizada, incluyendo el contorno de los ojos.

Con principios activos calmantes como el Phytocután® (caléndula) ayuda a aliviar y combatir los síntomas de la irritación, a la vez que fortalece la barrera protectora de la epidermis. Es el complemento ideal de los tratamientos estéticos no invasivos como las infiltraciones. Aplícalo un día antes, para agilizar la recuperación y justo después para minimizar rojeces, irritación y hematomas.*

*No aplicar sobre heridas abiertas.
Consultar siempre con el médico.



**¿QUIERES SABER MÁS
DE ESTE PRODUCTO?**

Descúbrelo en nuestra web



ESTÉTICA ONCOLÓGICA

JUDITH MATA

*Directora ejecutiva de la Fundación
Ricardo Fisas Natura Bissé,*

entre cuyos programas destaca el de Estética Oncológica,
en activo desde 2010



1. Para aquellos que no estén familiarizados con la estética oncológica ¿Qué es y en qué consiste?

Los efectos secundarios que pueden producir los tratamientos oncológicos en piel pueden parecer banales frente a la enfermedad, pero condicionan la vida de quien los padece. Hablamos de sequedad extrema, irritaciones, picor constante o erupciones. La piel puede estar también más sensible y reactiva durante los tratamientos.

La Estética Oncológica es la especialidad que aporta los conocimientos y habilidades necesarias para el cuidado estético de la piel para que estos efectos no nos limiten el día a día y ganemos bienestar, mejorando así la adherencia a los tratamientos médicos

2. ¿Por qué es importante?

Estos efectos secundarios pueden limitar nuestro día a día, sea en el trabajo, en nuestro entorno familiar o al realizar nuestras actividades. Actualmente, al poder compaginar los tratamientos oncológicos con nuestra vida diaria, es importante cuidar la piel para que no sea el efecto secundario el que nos limite. Por ejemplo, una sequedad extrema de manos y pies que no nos permita conducir y sea imprescindible para nuestro trabajo. O tener tanto picor y malestar en la piel que nos reste calidad del sueño. Un mayor bienestar revierte en mayor seguridad y un mejor estado anímico durante la enfermedad.

En la fundación hace diez años que velamos por la profesionalización de estos cuidados, con formación a esteticistas y trabajamos diariamente para que lleguen a quienes

lo necesiten, colaborando y realizando tratamientos gratuitos en hospitales y asociaciones de pacientes.

3. ¿Afectan los tratamientos oncológicos a los ojos?

· En ocasiones, algunos tratamientos oncológicos pueden generar trastornos en los ojos. Varían de una persona a otra y dependen también del tratamiento médico. Por ejemplo, en el caso de la quimioterapia, los fármacos no solo frenan a las células cancerosas, si no que también pueden afectar a las células “sanas” e impedirles realizar correctamente su función. Es el caso del síndrome del ojo seco o los ojos llorosos.

· En el caso de la hormonoterapia, fármacos como el tamoxifeno que bloquean la acción del estrógeno puede generar también sequedad en los ojos; como ocurre en ocasiones en la menopausia.
· Y casos concretos como la radioterapia en la zonas del cráneo, puede producir conjuntivitis, problemas cutáneos en párpados u otros trastornos oculares por el efecto de la propia radiación.

4. ¿De qué tipo de trastornos oculares estamos hablando?

Los trastornos oculares más comunes durante el tratamiento oncológico normalmente son la sequedad ocular (enrojecimiento, picazón, irritación, sensación arenosa, sensibilidad a la luz o dolor) o los ojos llorosos. Otros efectos como la conjuntivitis, las cataratas u otras alteraciones visuales también pueden aparecer como efectos secundarios. En general estos trastornos oculares serán transitorios y leves, pero es cierto que pueden llegar a limitar el día a día de quien los padece si no se tratan y supervisan por un oftalmólogo.



5. ¿Qué podemos hacer en nuestro día a día para minimizar molestias y riesgos?

a. Evitar ambientes excesivamente secos, minimizar la exposición a calefacción y usar humidificadores.

b. Parpadear frecuentemente para fomentar lubricación del ojo.

c. Evitar frotarse los ojos ya que puedes empeorar la irritación.

d. Se recomienda el **uso de las gafas**, evitando las lentes de contacto, y como protección del viento/sol.

e. Consultar con el médico el uso de lágrimas artificiales o colirios (diurnos y/o nocturnos) o el uso de compresas de agua caliente o manzanilla en párpados. Y por supuesto, seguir siempre todas las recomendaciones del oftalmólogo.

"Un mayor bienestar revierte en mayor seguridad y un mejor estado anímico durante la enfermedad"

"Si sufrimos una pérdida temporal de cejas y pestañas, nuestros ojos quedarán muy expuestos a agresiones externas y deberemos prestar especial atención a la hora de aplicar cualquier cosmético, también nuestras cremas faciales"

6. ¿Qué debemos tener en cuenta a la hora de llevar a cabo nuestra rutina diaria de cuidados cosméticos en la zona de los ojos?

- Mantener siempre una buena higiene de los párpados, pestañas y borde palpebral con productos adecuados para pieles sensibles; es muy importante cuando tenemos sequedad ocular.
- Antes de aplicar un contorno de ojos y/o cualquier otro cosmético, es recomendable hacer siempre una prueba de alergia en una pequeña zona, como detrás del lóbulo de la oreja ya que la piel estará más reactiva.
- Aplicar los cosméticos con manipulaciones suaves y siempre manteniendo una distancia de seguridad de 2cm por la parte superior e inferior del párpado. Pensemos que es posibles que hayamos perdido temporalmente la barrera natural de las cejas y las pestañas durante alguno de los tratamientos.
- Además deberemos proteger todo lo posible el ojo y seguir las indicaciones del oftalmólogo.



7. Uno de los posibles efectos secundarios es la pérdida de cejas y pestañas. ¿En qué afecta esto al cuidado estético de la zona?

Si sufrimos una pérdida temporal de cejas y pestañas, nuestros ojos quedarán muy expuestos a agresiones externas y deberemos prestar especial atención a la hora de aplicar cualquier cosmético, también nuestras cremas faciales. Lo haremos con movimientos suaves y evitando el contacto directo con los ojos y de nuevo, manteniendo la distancia de seguridad.

En relación a las pestañas, otro de los efectos que pueden ocurrir es la triquiasis (mala dirección de las pestañas) o la tricomelia (longitud anormal). En ambos casos la sensación de quien los padece es muy incómoda y puede afectar al ojo. En los tratamientos de Estética Oncológica solemos hidratar bien las pestañas y cortarlas cuando aparecen estas afecciones. Una técnica que debe llevarse a cabo siempre por un especialista.

8. ¿En regla general, en qué se diferencia un tratamiento profesional convencional a uno de estética oncológica?

El profesional se ha formado y especializado en el cuidado estético de la piel durante los tratamientos oncológicos. Esto implica que conoce el mecanismo de la enfermedad, los distintos tratamientos médicos y sus distintos efectos secundarios. Podemos anticipar la necesidad de la piel en cada momento, conocer los principios activos más indicados y los mejores protocolos para aplicarlos. Preparar la piel antes del tratamiento, cuidarla durante y recuperarla una vez finalizados. En la zona de los ojos, es importante utilizar limpiadores específicos para ojos sensibles y siempre se aplicarán con mucho cuidado: limpiaremos la zona a toques suaves sin frotar para evitar irritaciones y/o arrancar pestañas si todavía hay.

El profesional que está especializado también tiene una mejor empatía y habilidades comunicativas al conocer más las distintas etapas de la enfermedad

9. ¿Qué podemos hacer si tenemos más dudas?

En la web de la fundación atendemos por teléfono y live chat cualquier duda para el cuidado estético de la piel,

podemos descargar unas pautas para el autocuidado de la piel, consultar los hospitales y asociaciones de pacientes con los que colaboramos así como un localizador de centros formados o especializados en Estética Oncológica. Nuestra web es

www.fundacionricardofisas.org

NATURA BISSÉ recomienda...

Durante el tratamiento oncológico es importante cuidar la piel con **cosméticos muy respetuosos con las pieles más sensibles y sensibilizadas, incluyendo el contorno de ojos.**

Un buen ejemplo es **NB · CEUTICAL Eye Recovery Cream**, que deberá aplicarse de forma muy cuidadosa siguiendo las pautas anteriormente mencionadas.



**¿QUIERES SABER MÁS
DE ESTE PRODUCTO?**

Descúbrelo en nuestra web



Gracias por tu confianza y por querer dar un paso más allá en el cuidado de tu piel y tu bienestar. Desde Natura Bissé queremos acompañarte en el camino que decidas tomar para que te veas y te sientas mejor.

Si esta guía te ha parecido interesante y te gustaría recibir más información práctica sobre cómo cuidar la belleza y la salud de tu piel, te invitamos a unirte a la gran familia Natura Bissé **suscribiéndote a nuestra newsletter**.