

Porque no quiero ocultarme nunca más. Ni mi cara, ni mi mente, ni mi alma, ni mis pensamientos, ni mis sueños, ni mis luchas, ni mi crecimiento emocional. Nada». Así terminaba la cantante Alicia Keys el texto en el que explicaba su decisión de no volver a maquillarse nunca más. «Cada vez que salía de casa me preocupaba no llevar maquillaje. ¿Y si alguien quería hacerse una foto conmigo? ¿Y si esa persona la publicaba? Esos eran los inseguros y superficiales, aunque honestos pensamientos que tenía». Se sincera la intérprete de *No one*.

Todo cambió el día que tenía que tomarse las fotografías que ilustrarán la portada de su próximo álbum. Keys llegó a la sesión de fotos directamente del gimnasio, no se había maquillado y llevaba un pañuelo, una sudadera y una gorra de béisbol. «Aquel era mi look de *tengo que darme prisa en llegar a la sesión para que me arreglen*», recuerda. Al llegar, la fotógrafa quiso inmortalizarla tal cual: «La música es cruda y real, estas fotos también deberían serlo», le espetó. La cantante, nerviosa, le contestó: «Quiero ser real pero esto puede que sea demasiado real». Superadas sus reservas, la sesión de fotos se convirtió en una experiencia que la diva siempre recordará. «Juro que fue el momento en el que más fuerte, más poderosa, más libre y más honestamente bella me he sentido jamás». Consecuente con su decisión, Keys ha actuado en la final de la Champions League, asistido a ceremonias de entrega de premios, recorrido alfombras rojas y ejercido de jurado en el programa de televisión *The Voice* con la cara lavada.

TENDENCIA CON TRUCO

¿Es posible estar guapa/o renunciando a la *magia* de los pinceles? Para Paloma Cornejo, dermatóloga y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venerología, y Roberto Sigueiro, *make up artist* de Lancôme, la base para estar bella/o –con o sin maquillaje– es lucir una buena piel. «Con una buena textura, esto es sin poros, manchas y brillos», enumera Cornejo. Para ello, además de seguir una rutina diaria tanto de limpieza como de hidratación es fundamental «descansar lo máximo posible, beber mucha agua, cuidar la alimentación, no fumar y evitar la exposición al sol», recomienda el maquillador. «Una piel cuidada puede lucir preciosa sin maquillaje; la



LA BELLEZA DE LA CARA LAVADA Y SIN MAQUILLAR

Una piel sin poros, manchas o brillos es la base para estar radiante con o sin maquillaje. Dejar de fumar, protegerse del sol y una buena alimentación, claves

POR ANA R. CARRASCO



CONSEJOS PARA UN MAQUILLAJE NATURAL

¿Se puede llevar maquillaje sin que lo parezca? Tras el éxito del *contouring* ahora se impone el *strobing* –jugar con puntos de luz en el rostro para lucir un cutis jugoso y luminoso– y los *looks* naturales o *nude*. «Actualmente existen fondos de maquillaje en diferentes texturas que, bien aplicados, consiguen una piel transparente, uniforme e impecable sin que se note nada. Igual que el corrector que disimula ojeras, imperfecciones o granitos», explica Roberto Sigueiro, *make up artist* de Lancôme.

OJOS 'NUDE' Para potenciar la mirada sin que se adivine el maquillaje, Sigueiro recomienda sombras mates siempre en tonos naturales. «Trabajando con ellas se puede conseguir agrandar un ojo, realzar un párpado o ampliar la mirada y todo sin que parezca que vas maquillada».

La cantante Alicia Keys durante la entrega de los MTV Music Awards. REUTERS

mayoría de nuestras *celebrities* no lleva apenas base porque tienen una piel muy cuidada. Ahora bien, no hay que olvidar que si tienes el ojo pequeño, por ejemplo, no hay nada que puedas hacer para aumentarlo si renuncias al maquillaje», asegura.

Sigueiro encuentra la cruzada de Keys algo engañosa: «Para alguien como ella, a quien cada día masajean y cuidan la cara con las mejores cremas o que antes de un evento le reactivan la piel con unos *pinchacitos*, es fácil defender la belleza natural. Una señora que cada día tiene que trabajar ocho o nueve horas y cuidar una familia es prácticamente imposible que no tenga ojeras, por ejemplo». Algo que recientemente ha corroborado la maquilladora de la cantante en una entrevista con *W Magazine*: «Ahora mismo estamos trabajando con hielo para apretar la piel, haciendo que la sangre salga a la superficie». Además, durante sus apariciones en *The Voice* «lleva algo de maquillaje, pero es mínimo. Se rellena las cejas con pelos individuales, potencia sus pecas, da brillo a sus mejillas con un autobronceador y evita los brillos de la cara con un matificante».

A la hora de conseguir esa piel magnífica que sirva como lienzo (o no) de un buen maquillaje, la doctora Cornejo recomienda

utilizar una crema con ácido retinoico por la noche. «Esta rutina es válida para cualquier edad, siempre bajo prescripción médica». Por la mañana, se debe aplicar una buena crema hidratante, vitamina C para dar luminosidad y, fundamental, aplicar un fotoprotector para evitar las manchas y las arrugas. «Creemos que los problemas cutáneos vienen por la edad y es cierto, pero la inmensa mayoría es porque estamos pagando los estragos que el sol ha causado en nuestra piel por años de exposición».

Para cuidar el contorno de ojos, la dermatóloga prescribe un antiojeras rico en vitamina K, en caso de padecer ojeras violáceas, o con un despigmentante para las ojeras marrones. Un truco de belleza es aplicarse vaselina en las cejas y las pestañas para que se vean más bonitas.

La alimentación también juega un papel fundamental. «Se debe seguir una dieta variada y equilibrada, rica en vitaminas, proteínas y minerales», prescribe la doctora. «Beber mucha agua es importante para eliminar toxinas, si no la piel parece mate y apagada». Como toque final, un buen bálsamo labial para conseguir unos labios bonitos e hidratados y una gran sonrisa.

