

Todas las mujeres deberíamos tener un dermatólogo. Y si fuera alguna de estas **ocho expertas** mejor. Ellas **conocen a la perfección los misterios de la piel**, saben cómo protegerla, embellecerla y curarla. Y aunque casi no les ha salido la primera arruga, tienen el secreto de la eterna juventud.

Escribe: A. SOTILLOS Fotos: S. MOYA Realiza: C. GARCÍA-VIVANCO



PALOMA
BORREGÓN

PALOMA
CORNEJO

ISABEL
ALDANONDO

INMA
GARCÍA CANO

secreto



ELENA
GONZALEZ GUERRA

“ME ENCANTAN LAS CREMAS CON RETINOL”

Médico adjunto de Dermatología del Hospital Clínico San Carlos y del Instituto Médico Estético Quintana (Madrid), profesora de las universidades Complutense (Madrid) e Internacional (La Rioja). “Mi trabajo me hace feliz, pero ser madre de tres niños es lo mejor. Tengo la suerte de ser hija de una importante dermatóloga, Aurora Guerra, a la que tanto debo, y disfruto haciendo deporte y viajando”.

- **Me encanta mi trabajo:** el proceso del descubrimiento, leer las pistas que deja la enfermedad en la piel; y embellecer el rostro, mejorar su aspecto, es como crear arte.
- **Y además...** colaboro en la web www.auroraquerra.com, y en el blog (imed.es/dermatologia-madrid/). Secretaria general de la Asociación Española de Mujeres Dermatólogas (DAME), doy clase en tres másters.
- **Mi consejo estrella:** la fotoprotección, un gesto sencillo que previene el envejecimiento cutáneo, manchas y tumores.
- **Las técnicas estéticas que prefiero:** por sus correcciones estratégicas con períodos de recuperación muy cortos y mejora de la calidad de la piel: infiltración de toxina botulínica, inyección de ácido hialurónico, *peeling* medio y colocación de hilos tensores.
- **Así me cuido:** a diario, uso productos de higiene, hidratación, protección, corrección y maquillaje. Alterno jabones, geles, leches o aguas limpiadoras, y desincrustantes o *scrub* según el tiempo que tenga y el estado de mi piel; me gustan los productos 3 en 1; y el fin de semana me permito el placer de una mascarilla. Por las noches, cosméticos correctores, con retinol y ácido glicólico.



DIANA
CAMACHO

“HIDRATACIÓN + FOTOPROTECTOR”

Médico especialista en Dermatología y Venereología, trabaja en el Hospital General de Villalba y en el Centro Médico Averroes (Majadahonda, Madrid). “Estoy casada, tengo una niña de 4 años y un niño de 1 año. Me encanta leer y pasear pero, sobre todo, disfrutar de mi familia”

- **En mi trabajo me apasiona:** la posibilidad de solucionar problemas cutáneos o, al menos, mejorar la calidad de vida de los pacientes.
- **También he dado clases:** en la Universidad San Pablo CEU, pero ahora intento finalizar mi tesis doctoral.
- **Mi consejo estrella:** evita los factores que producen daño cutáneo crónico (exposición solar incontrolada, alcohol y tabaco).
- **Lo mejor de la Dermatología hoy:** los avances en detección y tratamiento precoz del cáncer cutáneo.
- **Así me cuido:** me lavo la cara mañana y noche con el jabón seborregulador *Boreade* o *Bactopur mousse*. Por la noche uso un gel con ácido glicólico y salicílico (*Neostrata gel forte salicílico*) porque mi piel es de tendencia acnéica. Por la mañana, maquillaje con FPS, como *Avène* o *Sunlaude*. Como fotoprotector me gusta *Fusion Fluid* de Isdin o la gama *Anthelios* de La Roche-Posay. Para la higiene diaria, jabón de aceite poco irritante, como *Nuvo Dermo Oleum* o *Eucerin ph5* y siempre me pongo crema hidratante tras la ducha. Me gustan *Cetaphyl Restoraderm*, *Dexeryl* o *Lipikar Baume AP*.



ISABEL
ALDANONDO

“ANTIOXIDANTES, CADA MAÑANA”

Médico especialista en Dermatología y Venereología. Hizo la carrera en la Universidad Complutense de Madrid y la residencia en el Hospital Ramón y Cajal bajo la jefatura de Pedro Jaén, “a quien le debo todo profesionalmente”; hoy forma parte de su Grupo. Es jefa de Servicio en el Hospital Quirón San José donde trabaja con un equipo de dermatólogos de primer nivel. “Mi marido es cirujano vascular y tenemos cinco hijos, así que la conciliación trabajo/ familia es una prioridad”.

- **La satisfacción de mi trabajo:** mis pacientes me brindan la oportunidad de ser útil y mejorar su calidad de vida.
- **Mi blog:** en www.grupopedrojaen.com, y colaboro con el Máster de Dermatología Estética (Universidad de Alcalá), y en el Curso de Experto en Cosméticos (San Pablo CEU). Me encanta dar clase, y hacer consultoría y formación para Skinceuticals.
- **Mi consejo estrella:** usa antioxidantes tópicos matutinos, retinoides por la noche y ¡huye del sol!
- **De lo último, lo mejor:** los avances en fisiopatología, que han revolucionado los tratamientos, como la terapia fotodinámica; la tecnología y los sistemas de diagnóstico precoz en consulta (microscopía confocal y dermatoscopia digital). Y las técnicas poco invasivas de dermatología estética: la toxina botulínica, para suavizar arrugas de expresión; el ácido hialurónico, para corregir arrugas y surcos, y el láser (sobre todo el fraccionado), para lograr una piel más suave y uniforme.
- **Así me cuido:** por la mañana *Phloretin CF*, Skinceuticals, y filtro solar SPF 50+. De noche, ácido retinóico. Tengo poco tiempo y no me maquillo, así que dos veces al año me pongo toxina botulínica para tener buena cara.



**MARÍA
SEGURADO**

“CUIDA MAÑANA
Y NOCHE TU PIEL,
LO NOTARÁS”

Jefe de Sección de Dermatología del Hospital del Sureste, directora de S-Clinic, asesora médica de Nivea, colaboradora de los centros Felicidad Carrera. “Soy especialista en Dermatología estética-cosmética y pediátrica, y me encanta disfrutar de mi familia, amigos y viajar”.

- **En mi trabajo me apasiona:** el perfil humanista de la profesión médica. Aprendo cada día a desarrollar la capacidad de entrega, y a entender los miedos del paciente, para buscar el mejor medio de alivio o curación.
- **También en las RRSS:** estoy en *Twitter* y *Facebook* con mi clínica S-Clinic y vamos a crear un blog. Dirijo el consultorio de Nivea en su web.
- **Mi consejo estrella:** lo que más mejora la piel es la rutina nocturna de cuidado facial (buena limpieza + tónificación + hidratación). Los resultados son espectaculares.
- **Lo mejor de la Dermatología hoy:** los avances médicos en el tratamiento de la psoriasis o el cáncer de piel; y la parte estética, con la innovación en láser, toxina botulínica, rellenos, nueva era cosmética...
- **Así me cuido:** leche limpiadora mañana y noche, y tónico hidratante o agua termal. Por la mañana, sérum antioxidante, crema fluída y protección solar, mejor con color para disimular imperfecciones y tener buena cara. Muy importante: exfoliación 1-2 veces por semana, para tener la piel más uniforme. Mis cosméticos: corrector-iluminador antiojeras *Perfect Skin*, Nivea; *Hydrance Optimale* Avène; fotoprotector *Heliocare 360°*; crema con color FPS, Valmont. Por la noche, crema con retinol *Zo Skin Health*.



**PALOMA
CORNEJO**

“EL IPL PRODUCE
CAMBIOS
ESPECTACULARES
EN TU ROSTRO”

Jefe del Servicio de Dermatología de Instituto Médico Láser, “llevo 16 años trabajando con muchos láseres; y hago dermatología estética buscando resultados muy naturales”. Profesora de tres másters universitarios y ponente de congresos, “lo que me hace estudiar, estar al día, innovar... Tengo dos hijos, me encanta la música, bailar, cantar, hacer deporte, viajar...”.

- **En mi trabajo me apasiona:** ayudar a personas que sufren un complejo. A veces es un acné grave, o un envejecimiento exagerado; y tratar cicatrices, difícil y gratificante.
- **Soy asesora...** de algún laboratorio farmacéutico con formación o testando productos, y las compañías de tecnología láser me dejan probar sus lanzamientos para crear protocolos.
- **Mi consejo estrella:** dormir, ser feliz, y protección solar, el mejor cosmético.
- **Las técnicas 10:** la luz pulsada (IPL) que mejora mucho las manchas y la couperosis; los *peelings* bien realizados, y la toxina botulínica y los rellenos, para rejuvenecer, no para cambiar caras.
- **Así me cuido:** siempre me maquillo y si el producto es bueno, filtra mucha radiación solar, por eso no tengo manchas. No cambio mi *Toleriane* fluído de La Roche-Posay. Uso hidratante *oil-free* para evitar el acné, y me encantan *Hyaluron Filler* de PH 5 Eucerin y *Prototype* de Bioderm; ampollas de Martiderm o Endocare; contorno de ojos de Olay, con agua micelar de Bioderma, crema con retinoides; y protección solar de Heliocare y Cosmeclinik.



**ELENA
TÉVAR**

“EVITA SOL,
ALCOHOL
Y TABACO”

Trabaja en la Clínica Dermatológica Internacional y en la Clínica Ruber, formando parte del equipo del doctor Ricardo Ruiz. “Me dedico especialmente a la dermatología quirúrgica (cirugía de Mohs), a los tratamientos con láser y soy la responsable de la Unidad de Vitíligo. Estoy casada, tengo tres niños. Mis aficiones: leer, correr y el kung fu”.

- **Lo mejor de mi día día:** el contacto con los pacientes, la Dermatología te permite cercanía. Además, la posibilidad de que con sólo mirar la piel, sin necesidad de ninguna otra prueba, seas capaz de curar múltiples enfermedades.
- **Y un extra...** Tengo un blog sobre vitíligo, y en la clínica llevamos a cabo actividad docente con residentes. Y soy profesora de un máster en Fotomedicina y Aplicaciones Cutáneas del Láser.
- **Mi consejo estrella:** procura mantener una hidratación y fotoprotección adecuada.
- **Lo que más me gusta de esta especialidad:** podemos tratar las enfermedades cutáneas (dermatitis atópica, acné, psoriasis, cáncer), realizando un cuidado integral de la piel, y, gracias a distintas técnicas, mejorar manchas, rojeces, arrugas...
- **Así me cuido:** por la noche me lavo la cara con jabón o espuma para pieles grasas y uso un cepillo oscilatorio, y tres veces a la semana, utilizo una exfoliante suave. Como hidratante, una emulsión con retinol y contorno de ojos. Por las mañanas, fotoprotector 30 o maquillaje con fotoprotección. Mis marcas favoritas son: Avène, La Roche-Posay, Cantabria y Bioderma.



INMA
GARCÍA-CANO

“LA DERMATOLOGÍA ES COMO EL ARTE”

Médico especialista en Dermatología médico-quirúrgica. La mayor parte de su trabajo es Dermatología estética, en la Clínica Planas de Madrid, pero “no dejo de lado otras facetas como la cirugía o dermatología general, en los hospitales Ruber Internacional y La Moraleja. Estoy soltera y mi familia es lo más importante en mi vida. Me encanta viajar y descubrir otras culturas”.

- **Un trabajo apasionante...** Me gusta poder remodelar un rostro, suavizar rasgos marcados o disimular imperfecciones, tiene un punto artístico que me encanta. El trato con los pacientes es muy gratificante.
- **Y además...** antes daba clases de Dermatología, pero ¡me faltaban horas en el día!
- **Mi consejo estrella:** usa a diario protección solar e intensifícala si vas a estar directamente al sol.
- **Una especialidad al alza:** se ha convertido en la más demandada por los médicos jóvenes en España, y sin duda es porque es muy variada; caben investigación, oncología, dermatología estética, cirugía...
- **Así me cuido:** tengo la rutina de limpiarme la cara dos veces al día con agua y *Neostrata Espuma*, y *Agua Micelar* de Bioderma. Por la mañana, me pongo un sérum con vitamina C y, a continuación, protección solar (Avène, Isdin y Heliocare); para la noche mis favoritas son las cremas con alto contenido en ácido glicólico. Y, por supuesto, dos veces al año me hago un *peeling* y algún otro tratamiento en la clínica.



PALOMA
BORREGÓN

“SI TU PIEL ES BONITA TE SIENTES BIEN”

Dermatóloga en la Clínica Universidad de Navarra en Madrid, especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica y Venereología. “Hice un máster en Dermatología Estética y soy experta en enfermedades pediátricas de la piel. Me encanta hacer deporte, el ballet clásico y la danza española”.

- **Me encanta mi trabajo:** es una especialidad preciosa, agradecida y variada. Hay consultas, hospitalización, pequeños actos quirúrgicos y cirugías grandes, investigación...
- **Y los extras...** profesora de Dermatología y coordinadora en la academia CTO. Escribe artículos en revistas, capítulos de libros, da charlas... Asesora de la firma Atache, y está haciendo la tesis...
- **Mi consejo estrella:** hidrata la piel siempre después de lavarla y utiliza protección solar muy alta todo el año.
- **Especialidad al alza:** cada vez más personas se revisan las manchas o piden consejo acerca de los cuidados.
- **Así me cuido:** intento mantener la piel limpia e hidratada y los productos que uso/recomiendo son de farmacia. Me gustan: champú *Dercos Neogenic*; *agua micelar* Cosmeclinik; sistema de limpieza facial Olay; mascarillas Genomask, y Uriage, para piel enrojecida. Hidratación corporal: Paidatopic, Dexeryl, o Lipikar. Hidratación facial: sérum de Martiderm y crema *Sesgen 32* (Sesderma). Por la noche, *Retincare* (IFC); contorno de ojos *Liftactiv*, Vichy y *Toleriane*, La Roche-Posay; ampollas de Proteoglicanos de Martiderm o Endocare; maquillaje y protección solar FPS 50+: Heliocare, Anthelios, Isdin, Sesderma...

TOMA BUENA NOTA

Tener los consejos de 8 expertas a la vez es todo un lujo. No olvidamos estos:

- 1 Protección solar todo el año.** Imprescindible para mantener la piel sana y bella (Elena González Guerra).
- 2 Limpia tu piel mañana y noche.** Con el producto más adecuado a tu piel: gel seborregulador si tienes tendencia acnéica (Diana Camacho).
- 3 Antioxidantes cada mañana.** Siempre, para reforzar el escudo de la piel, y encima la crema de día con elevado índice de protección solar (Isabel Aldanondo).
- 4 Dormir 8 horas.** El descanso da un aspecto saludable a la piel y ¡hasta rejuvenece! (María Segurado).
- 5 El mejor tratamiento: IPL,** rejuvenecimiento con luz pulsada intensa. No es agresivo y produce un cambio espectacular (Paloma Cornejo).
- 6 Equilibrio hidratación y protección y buenas técnicas.** Nos permiten un cuidado integral de la piel: manchas, rojeces, arrugas (Elena Tévar).
- 7 Cremas con retinoides o hidroxiácidos.** Por la noche, cremas con ácido glicólico, que aceleran la renovación de la piel (Inma García Cano).
- 8 Mejor prevenir.** Algunas personas sólo se acuerdan de la piel cuando está alterada, es mejor dedicarle tiempo a diario (Paloma Borregón).

Fotos realizadas en **Centro Assari** (c/ Serrano, 6. Tel: 91 561 85 40. Madrid).

(Maquillaje y peluquería: Mara Fervi y Carminia Albornoz. Art Lab para NYC y Aveda).