

Guía de ESTILO *de vida* SENIOR

Un guiño a la AUTOESTIMA





Guía de
ESTILO
•
de vida
SENIOR

Un guiño a la AUTOESTIMA



GUÍA DE ESTILO DE VIDA SÉNIOR
Un guiño a la autoestima

Créditos

Coordinación editorial: Centro de Investigación
Ageingnomics de Fundación MAPFRE
Textos: Charo Izquierdo
Ilustraciones: Sara Herranz
Diseño, maquetación y edición: HEARST Agency

© Fundación MAPFRE, 2023
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid (España)
www.fundacionMAPFRE.org
Depósito Legal: M-24528-2023

La publicación de esta guía no supone necesariamente para el Centro de Investigación Ageingnomics de Fundación MAPFRE conformidad con todo lo expresado en la misma; todas las afirmaciones que en ella se recogen, así como la veracidad de los datos, informaciones manejadas y fuentes citadas son responsabilidad exclusiva del autor.

Guía de ESTILO de vida SÉNIOR

Prólogo | PÁG. 6

Introducción | PÁG. 8

CAPÍTULO 1 | *No me gusta que a los 'sixties' te pongas la minifalda.*

¡O sí! | PÁG. 14



CAPÍTULO 2 | *¿Cómo combatir tu propio cambio climático?* | PÁG. 22

CAPÍTULO 3 | *Chapa y pintura* | PÁG. 30

CAPÍTULO 4 | *Pequeñas mentiras sin importancia* | PÁG. 36

CAPÍTULO 5 | *Con canas y a lo loco, o no* | PÁG. 44

CAPÍTULO 6 | *De la mesa a las pesas* | PÁG. 52

CAPÍTULO 7 | *'Be water, my friend'* | PÁG. 60

CAPÍTULO 8 | *Pide que el camino sea largo* | PÁG. 68

Hoy los 'silver' están presentes en áreas antes reservadas a los jóvenes

Cada vez son más evidentes los efectos económicos que está teniendo la evolución demográfica en la generalidad de los países, efectos que se visualizan en las grandes cifras macro y en las particulares de los diferentes sectores. En Estados Unidos el gasto realizado por los mayores de 50 años se habrá duplicado entre 2021 y 2032; en el Reino Unido el gasto de ese grupo de población pasará de representar el 54% al 63%; en España el porcentaje correspondiente era del 60% sobre el gasto total de nuestra economía en 2021; y, según las previsiones de la Comisión Europea, en la década 2015-2025 la *silver economy* habrá crecido a razón de un 5% acumulativo anual.

Pero más allá de su impacto sobre la economía, el fenómeno que denominamos envejecimiento poblacional está cambiando el paisaje de nuestros pueblos y ciudades. Cada vez hay menos niños y más canas, menos guarderías y más residencias y centros de mayores, menos columpios y más bancos en los parques. Pero también, más senior haciendo turismo, visitando museos, asistiendo a centros de formación, ocupando las instalaciones deportivas, siguiendo tratamientos para el cuidado personal...; en definitiva, desplegando su presencia y vitalidad en esferas de la vida que tradicionalmente se han

considerado reservadas a los más jóvenes. Y ello está siendo posible porque no solo estamos asistiendo a un aumento de la esperanza de vida, sino también al de los años de vida con salud. Nada que ver el perfil de las personas que hoy en día están entre los 50-55 y 70-75 años con el que ofrecían nuestros padres, y no digamos nuestros abuelos. Llegar a esta franja de edad con plenas capacidades ha venido a alterar el esquema del ciclo de vida al que estábamos habituados y que pasaba por una etapa formativa que finalizaba al cumplir los 20 o 25 años, seguida de la de desarrollo profesional y familiar, para terminar alrededor de los 60 años con la jubilación y entrada en la fase de completa pasividad.

Sin embargo, la sociedad aún no está adaptada a esa nueva realidad. Se precisan medidas para poner en valor y aprovechar el potencial de la generación senior, medidas que deben ser adoptadas por la Administración –flexibilizando el tránsito desde la fase activa a la jubilación–, por parte de las empresas –optimizando la gestión del talento senior en sus plantillas– y también por los propios ciudadanos, que han de superar los complejos asociados a la edad y reforzar su autoestima.

El Centro de Investigación Ageingnomics de Fundación MAPFRE tiene como objeto principal el análisis, medición y seguimiento de la economía senior en sus distintas facetas, pero también está comprometido con los impactos que la nueva

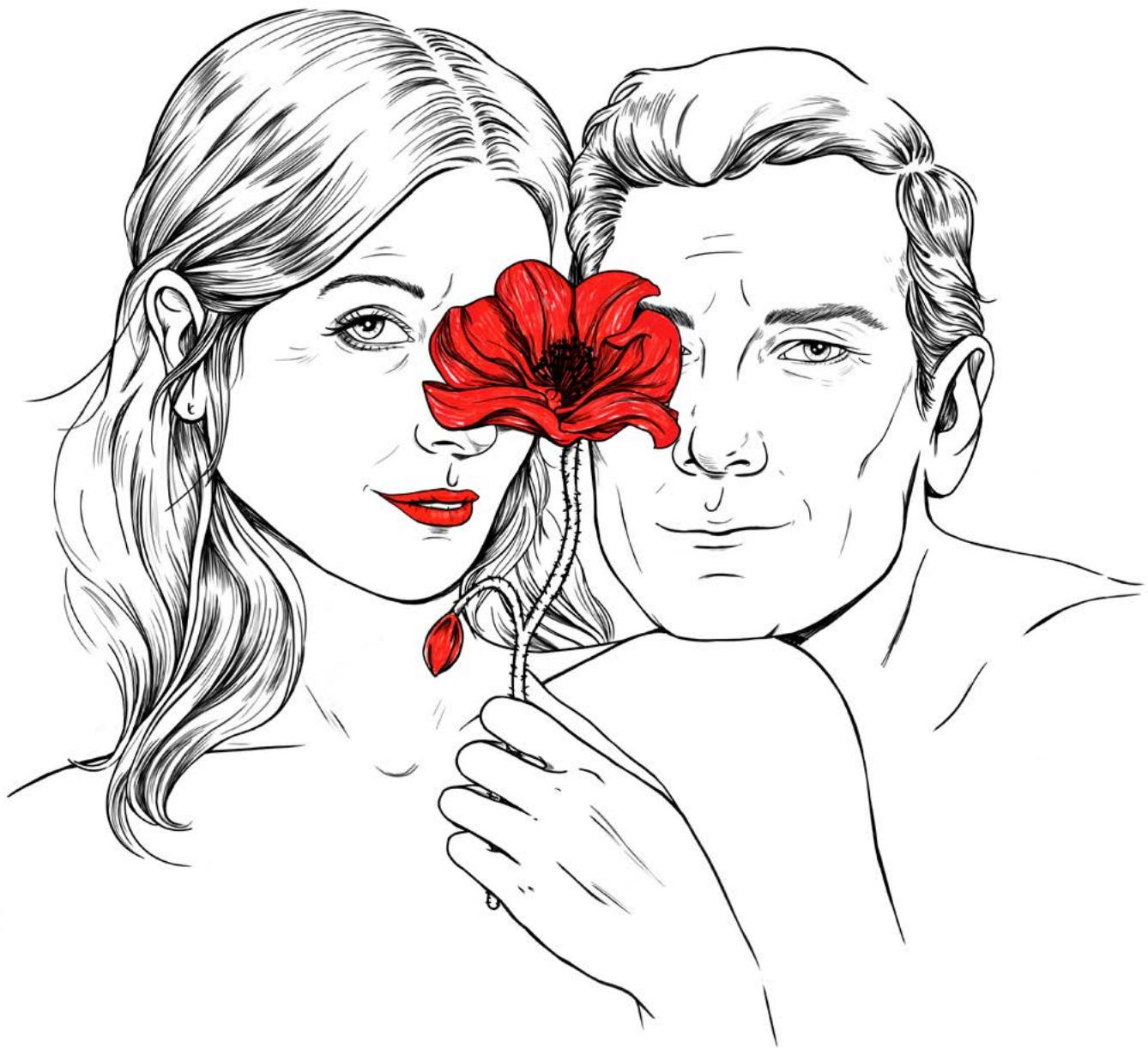
realidad social descrita tiene en el ámbito individual. Por eso, adicionalmente a nuestros trabajos de investigación sobre el consumo de los senior, la oferta de bienes y servicios a los mismos por parte de las empresas, su integración en el ámbito laboral, la salud, los cuidados y las pensiones, o la labor facilitadora de los poderes públicos, tratamos de contribuir al cambio cultural que se necesita en la consideración de la edad madura. Y estamos convencidos de que la aceptación y el cuidado de la propia imagen, con todo lo que ello implica en los ámbitos de nutrición, ejercicio físico, moda o tratamientos cosméticos, tienen un papel muy importante que jugar en la mejora de la autoestima y la consecución de ese objetivo.

Por todo ello, hemos promovido la elaboración de esta *Guía de estilo de vida senior*, de la mano de una profesional de amplia experiencia y reconocido criterio, como es Charo Izquierdo, a quien felicitamos por el resultado de su trabajo, que por su facilidad de lectura, sin pérdida de rigor, nos atrevemos a calificar de excelente.

JUAN FERNÁNDEZ PALACIOS
*Director del Centro de Investigación Ageingnomics
de Fundación MAPFRE*

Senectud, DIVINO TESORO

Alcanzar la EDAD madura en plenas facultades ha de ser motivo de CELEBRACIÓN. Aparca la melancolía y disfruta a tope de cada momento.



Antes eras *boomer* y ahora eres *silver*. Naciste en los años 70 (o a partir de los 50), y estás de enhorabuena porque te encuentras en la plenitud de la vida. Te llaman *silver*, aunque cuando te miras al espejo no encuentras nada plateado, más allá de las canas (y puede que tapadas), y actúas, vives e, incluso, te vistes como si pasaras por una nueva juventud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social». Si te identificas, estás de suerte, porque además cuentas con una elevada esperanza de vida, pues en España la media se cifra en los 85,83 años para las mujeres y en 80,27 para los hombres. Y habrás notado que cuentas con la complicidad y el afecto de la sociedad al completo. De alguna manera, podría decirse que eres un polo de atracción, un punto al que todos iluminan. Eres eso que en *marketing* se denomina “*target* interesante”. Porque a tu edad, hace unos años, eras casi invisible a los ojos del mercado y hoy eres reconocido y reconocible como VIP (*very important person*) allá donde mires. Cuentan contigo en la publicidad, quieren venderte de todo. Pero también hablan de ti a nivel laboral, quieren incluirte en sus planes por aquello de la diversidad y sus ventajas competitivas.

Si has llegado a ese momento de la existencia en la que la “s” se convierte en una letra mágica, porque está aludiendo a “*silver*”, pero también a “sénior” y “sabiduría”, estás de enhorabuena, pues es muy habitual que sientas que la vida te sonríe. En esa lección de conocimiento que proporcionan los años vividos, seguro que recuerdas más de una vez aquello de que más sabe el diablo por viejo que por diablo y eres consciente de que hacerse mayor no significa perder, sino, generalmente, ganar; en experiencia,

desde luego, pero también en sensaciones. Sabes vivir mejor, te conoces más y tienes, incluso, muchos más deseos de experimentar y más ganas de alargar la vida, alejada del ritmo que durante mucho tiempo te marcabas, de manera más pragmática, cuando retos familiares, laborales y económicos te imponían otra exigencia.

Ser *silver* significa ganar tiempo para ti, aunque a veces sea de manera más teórica que real, pero al menos sí te va a permitir liberarte de la idea de que te superan los días, con sus horas y obligaciones. Muchas personas de la generación *silver* están jubiladas, prejubiladas o “medio jubiladas”. La mayoría saben que, aunque sean plata, el tiempo es oro. Se conocen ya tan bien que, incluso, puede que desplieguen más elegancia que en plena juventud. Si no que se lo digan a Helen Mirren o a George Clooney. Eso sí, hay que saber sacarse partido. Comprobamos también en esta etapa de la vida que a veces se ganan kilos, y aquí cuentan tanto la aceptación como los trucos para no exhibirlos, si no se desea.

Esto es especialmente interesante para las

mujeres, más si cabe en el siglo XXI y en plena corriente del *body positive*, cuando ni siquiera las modelos son lo que fueron. Sabemos también que las canas blanquean nuestras cabezas, pero no nuestros cerebros, y tanto si nos proponemos esconderlas como presumir de ellas, hay modos y modas. Hemos comprobado una y

mil veces la ley de la gravedad: sí, todo se cae, pero hay maneras de levantar según qué cosas. Y somos conscientes de que las arrugas tienen su punto, más allá de tópicos típicos y publicitarios que hablan de que son bellas, y tenemos fórmulas para camuflarlas. En definitiva, sabemos cómo mirarnos y cómo gustarnos, porque hacerse mayor no equivale a romper los espejos. Tampoco a flagelarse ni anularse. Como la energía, el sénior se transforma, y es necesario que sepa adaptarse a los nuevos estados, luchar cuando corresponda, tal vez fluir. Pero de lo que no cabe duda es de que a los sénior les corresponde la *seniority*, y es un honor al que hacer frente con la cabeza bien alta y el cuerpo erguido.

Porque hacerse mayor, alcanzar la plenitud, es una buena noticia; es de Perogrullo explicar que la alternativa es muy triste. Y las buenas noticias se celebran con fiestas increíbles y con las mejores galas. Aunque no puede exclamarse nunca «Viva Cartagena», pues, como explica Laura Ruiz de Galarreta, directora de Comunicación y Relaciones Institucionales de Ikea, en su artículo *Mapa de talento sénior*, existe una percepción y una situación de soledad importante entre este grupo poblacional. Según asegura, a partir de un estudio realizado por su compañía en torno a los retos relacionados con el envejecimiento de las ciudades, un 23% de los españoles de entre 65 y 80 años apenas tiene relación con su familia, si bien según el *III Barómetro del Consumidor Sénior*, elaborado por Fundación MAPFRE en 2022 para cono-

***El ESTILO
de vida en esta
etapa debe ser
GOZOSO para
envejecer de
manera elegante,
brillante y
personalizada.***

das culturas la palabra “presente” significa “regalo”? Haz del tuyo un obsequio permanente. Si te atrapa el pasado, te refugiarás en la melancolía. Si te secuestra el futuro, caerás en la ansiedad, así que regálate cada segundo, cada minuto, regálate la vida de la que disfrutas ahora mismo.



cer los hábitos de los más de 16 millones de españoles mayores de 55 años, un 63% de la generación *silver* ayuda económicamente a su familia o a personas de su entorno cercano.

Mostrarse, y hacerlo bien –es decir, tal y como somos–, es el mayor y mejor propósito de estilo que se puede seguir. La moda, la belleza, el ejercicio físico, los pequeños arreglos que te devuelven la buena cara, los trabajos para cuidar la mente y combatir el estrés –y ese bajón de autoestima que, en ocasiones, generan los años, sobre todo cuando olvidamos vivir el presente–, los viajes para descubrir lugares, las experiencias varias, etc. son herramientas con las que contamos para disfrutar de esta época. Sí, para disfrutar, porque el estilo de vida en esta etapa debe ser gozoso para crecer y envejecer de manera elegante, brillante, personalizada, chispeante a todos los niveles. Pero siempre con respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás. ¿Te has percatado de que en determina-

← Te vas a encontrar con numerosos compañeros de viaje de tu quinta, dado que la población joven decrece (para 2050, según las previsiones de Eurostat, la media de edad será de 48,2 años) y la mayor crece, de manera que las personas de edades entre los 65 y 74 años aumentarán un 16,6% en las próximas tres décadas; y las comprendidas entre los 75 y 84 años, un 56%. Cada vez habrá más “juvenescentes”, tal y como los ha denominado el profesor estadounidense Robert Pogue. «No seremos viejos más tiempo, sino jóvenes más años», asegura. Y se trata de un grupo muy amplio. De hecho, un tercio de españoles (lo que equivale a 16,1 millones) ha cumplido los 55 (152,5 millones en Europa) y se estima que a mediados de este siglo uno de cada dos (23,3 millones) habrá alcanzado esa edad y que 14 millones de personas serán mayores de 65 años o, lo que es lo mismo, el equivalente al 30% de la población.

Silver, “juvenescentes”, “gerontolescentes”, “viejóvenes”, “sexalescentes”... El nombre es lo de menos. Lo de más es lo que se vive, cuánto se vive y, sobre todo, cómo se vive. Y es que no solo la existencia cada vez es más larga, sino que abarca más años con buena salud y, además, con mayor y mejor dominio del tiempo. Estamos hablando de personas que solo en España representan el 26% del PIB y el 60% del consumo. Están compro-

bado que los mayores de 50 años gastan, de promedio, mucho más que los miembros más jóvenes de la sociedad. En Europa, los *silver* tienen en sus manos hasta el 70% del patrimonio y controlan más de la mitad del gasto total en gran consumo, según datos de Procter&Gamble, la multinacional estadounidense de bienes de consumo. Por su parte, el Instituto Alemán de Investigación Turística (FUR) recoge que este segmento poblacional es la mina de oro del turismo europeo, y el que influirá cada vez más en el mercado de viajes. En esta misma línea se ha expresado varias veces el profesor Iñaki Ortega, considerado un gran experto en economía *silver*, consejero asesor del Centro de Investigación Ageingnomics de Fundación MAPFRE y director académico de la CEOE: «Uno de cada tres euros de la riqueza del país proviene de los senior, más de la mitad del patrimonio está en sus manos y más del 50% del gasto depende de este grupo de población. Los *time owners*; es decir, los dueños del tiempo, representan una gran oportunidad de negocio, y las empresas que se dirijan a ellos van a recoger los frutos».

*La META
consiste en hacer
de cada día
un momento
DIVERTIDO,
un viaje
fantástico y lleno
de felicidad.*

Desde estas páginas lo que deseamos es que sean los propios interesados quienes recojan sus frutos. Los que tienen que ver con alimentarse bien, con una buena rutina de ejercicio, con un trabajo destinado a mantener a raya el estrés, que, por cierto, no entiende de décadas. Pero también con pautas relativas a un estilo de vida que puede traducirse en una imagen sana, cuidada, en la que caben, y son deseables incluso,

las buenas prácticas de medicina estética. Y, desde luego, los tratamientos de belleza, los cuidados especiales y específicos para este momento mágico, en el que no se trata ya de mantener a raya las arrugas o las canas, sino que hablamos de buenos cortes de pelo (lo del color tiene que ver con la personalidad, pues hay quien no desea tintes), masajes, máquinas rejuvenecedoras, ropa con estilo... Y todo ello con la sacrosanta consigna de que cada una de las personas que integran el colectivo *silver* ha de sentirse a gusto en su piel, fiel a sí misma, sin concesiones a otros, a las modas o a la sociedad. La meta consiste en hacer de cada día un momento divertido, un viaje fantástico, un ejemplo de felicidad e intensidad, cada cual en función de sus gustos, necesidades e, incluso, limitaciones.

Esta guía trata de eso, de difundir el estilo de vida del disfrutador que pasa ya de los 50 o de aquellos que el doctor Manuel Posso Zumárraga ha incluido en la nueva edad de la “sexalescencia”, que no tiene que ver con el sexo, sino con ese grupo de adultos de 60 años o más que son modernos, activos y trabajadores, incluso si han dejado ya de recibir una nómina o de pagar trimestralmente el IVA. Se trata de un manual de estilo para ese colectivo que hace deporte o desea hacerlo, que viaja, que está socialmente activo, porque no considera que todo lo que tenía que conocer ya lo ha conocido o que toda la gente a

la que tenía que encontrar ya la ha encontrado. Nos dirigimos a personas con ansias de aprender y de disfrutar, y que, por supuesto, no hablan de tercera edad ni bajo tortura. Si están jubiladas son activas, a veces laboralmente, otras con trabajos simplemente destinados al servicio comunitario o, tal vez, ni siquiera piensan en jubilarse, aunque trabajan de otra manera, de una forma más satisfactoria y placentera, con la sartén de su tiempo cogida por el mango. Y esto les permite no solo dedicarlo al ocio, que también, o a los viajes, por supuesto, sino, tal vez, a estudiar, a hacerlo de nuevo o, quizás, a experimentarlo por primera vez.

Puede que los 70 sean los nuevos 60, que los 60 sean los nuevos 50 y que los 50 sean los nuevos 40, quién sabe. Pero lo que sí es seguro es que en esta nueva juventud hay mucha vida por delante y sería una pena perderla; que no se añora lo que se fue, sino que se proyecta lo que se será con la felicidad de lo que se es; que el autoconocimiento es mayor, pero a nadie le suele amargar el gusto de la reflexión y la preocupación por conocerse y tratarse mejor; y que no se busca parecer el eterno jovencito, pero tampoco un representante de una vejez que resulta tan ajena hoy en día. Porque, además, el trasero bien puesto, la musculatura atlética y la piel brillante hace tiempo que cedieron la categoría de valor a una buena sonrisa con experiencia, a una frase ingeniosa o inteligente (o ambas) o a una mirada positiva. Todo esto se entrena y puede convertirse en una buena rutina. Que la vida sigue es un tópico. Que la vida te sonríe, también. Reír la vida, bailarla, desearla plena suena bien y se cultiva. Y esta guía es un manual para poner en práctica eso que podríamos llamar, que queremos llamar, el “estilo *silver*”. ●

*No me GUSTA que a los
SIXTIES
te pongas la MINIFALDA.*
¡O sí!

*Llevar un 'look' PERFECTO pasados
los 50 tiene mucho que ver con
el GUSTO y la personalidad.*



Hay un estilo para cada edad y una edad para cada estilo? Tal vez, pero, seguramente, cada vez menos, porque los límites y las líneas rojas están difuminándose. Y es que, después de haber estado durante años trabajando para mantenerte o para contribuir al bienestar familiar, cuidando de otros, ocupándote de los hijos, de la pareja y, en ocasiones, de los padres, ¿quién es nadie para decirte de qué largo tienes que llevar la falda o cómo de estrechos deben ser los pantalones? Cada mujer, y cada hombre, tiene derecho, en cualquier etapa de su vida –también en esta de nueva juventud–, a mostrar una imagen acorde con sus gustos, su vida o sus necesidades, sin claudicar ante la opinión ajena. Como cantaría Raphael, haz lo que te complazca «digan lo que digan los demás».

No se trata de epatar. O sí. No se trata de seguir las normas establecidas. O sí. Ahora, más que nunca, se trata de permitirse a uno mismo presentarse ante la vida sin juicios ni prejuicios. Aunque no siempre los demás lo ven así. De hecho, se leen pocos titulares sobre el ancho de los pantalones, la estrechez o no de los jerséis o la idoneidad del uso de las ber-

mudas aplicados a los señores que han alcanzado la etapa *silver*. Nada de nada, como mucho ese topicazo de que «el hombre tiene los años de la mujer a la que ama». Sin embargo, hay innumerables artículos sobre el estilo de las mujeres maduras, tal vez por una cuestión de costumbre, traspasada de generación en generación. Por eso a veces ofende cuando ciertas publicaciones ordenan las tendencias de moda por edades, como si hoy en día hubiera barreras que saltar. ¿Qué tal si olvidamos el pasado y sus prejuicios y componemos un presente con acentos de futuro marcados por la libertad? Habrá quien apostille que con buen gusto todo vale. Y habrá quien aduzca que si el propósito es rejuvenecer, también vale. Incluso quien defienda que la intención es vestir acorde al tiempo que vivimos. Eso es menos interesante, la verdad.

¿Cada edad tiene un estilo? Podría ser, si cada uno quiere. Está claro que casi nadie viste a los 50 años como a los 25, pero eso, sobre todo, lo pide el cuerpo, y al cuerpo hay que escucharlo, porque va cambiando, tiene esa mala costumbre. El femenino suele hacerlo hacia la forma rectangular, motivada, fundamentalmente, por la bajada de estrógenos y progesterona que se produce a partir de la menopausia; por resumir, que no vamos a ponernos en plan tratado →

*El mejor 'tip' de ESTILO,
y que deberías escribir
en el ESPEJO del cuarto
de baño para leerlo cada
día, es que seas tú mismo.*



SILUETA

Se impone huir del “envasado al vacío”; mejor la silueta amplia. Y esto se aplica a ambos sexos. Está claro que con los años es más que común desarrollar algo (o bastante) tripa. En ese caso, ojo a las fajas, que a veces hacen estragos y son todavía peor. Cuidado también con las cinturas muy marcadas, que pueden sacar el “flotador” a la superficie. Y, para ellos, conviene cambiar de talla y evitar, así, que parezca que el botón del pantalón va a estallar.

¡Evítalo!

Di no a los estampados de rayas horizontales y a los de flores muy grandes. También a los vestidos palabra de honor, no solo porque los brazos suelen sufrir cambios con la edad (flacidez, manchas, etc.), sino por esas mollitas que se colocan entre el pecho y las axilas. Ellos deben alejarse de las camisas entalladas y las chaquetas de cuando pesaban menos. También deshazte de todo aquello que implique incomodidad, especialmente los tacones altos si no los aguantas.

Tacones *Depende de cada mujer, de cada momento y del estado de los pies. Aunque el día que se inventen los 'stiletto' que se aguanten durante horas estaremos de enhorabuena.*

ESTILO

«Si no tienes estilo propio, cópialo, aprende», dice Nacho Aguayo, director creativo de Mujer en Cortefiel y Pedro del Hierro. Para eso sirve un maniquí, un escaparate, una revista o una foto.

Pantalón, el de tiro largo, porque, en general, sienta mejor, alarga la pierna y disimula abdomen, siempre y cuando sea de la talla correcta. Otra alternativa es el pantalón campana, que estiliza.

TIPS

Falda

La de tipo lápiz favorece bastante, sin necesidad de tener que llevarla larga o midi.

COLORES

Estiliza más lo claro donde hay menor volumen y lo oscuro donde este es mayor. Para mujeres con mucho pecho y poca cadera, lo aconsejable es decidirse por partes de arriba oscuras y de abajo, claras.

Las de poco pecho y mucha cadera deben hacer justo lo contrario.

ACCESORIOS

Jugar con los complementos no solo sirve para que sean una extensión de la personalidad de cada cual, sino que dan un toque diferenciador, transgresor o, sencillamente, juvenil. Las medias, los calcetines o las gafas permiten mayores fantasías. Estas últimas son un gran aliado de estilo, el accesorio con el que se puede jugar con mil formas y colores, aunque cada vez hay más *silvers* que las aparcan tras ponerse lentes intraoculares, para lo que, por cierto, no hay que esperar a la llegada de las cataratas, según indican desde el Instituto Oftalmológico Fernández-Vega. El sombrero es un buen aliado de las féminas, porque estiliza siempre. De utilizar cinturón, ojo al michelín flotante. Aviso a los hombres: no hay que empeñarse en abrocharse durante años el cinturón en el mismo agujero.

A esta EDAD, como dice la diseñadora Carolina Herrera, la base de la ELEGANCIA es aplicar la MÁXIMA del menos es más.

← médico. La silueta masculina, en cambio, suele redondearse, especialmente en la zona abdominal. Pero lo que es una verdad como un templo es que cada persona tiene un cuerpo distinto, el suyo. Pero estábamos hablando de estilo, de cómo verse bien para sentirse mejor. Por eso, más que de normas, más que de leyes, es preferible hablar de trucos, tal vez de *tips* para que mujeres y hombres sepan sacarse el mejor partido, independientemente de su fecha de nacimiento o, mejor, con ella como cómplice. Aquí va un consejo especial, que habría que escribir en el espejo del cuarto de baño para leerlo cada día: «Sé tú misma» o «Sé tú mismo».

Esa es, por ejemplo, una de las máximas de las cada vez más mujeres de la generación *silver* que están triunfando en las redes sociales. El máximo exponente es el de la diseñadora Iris Apfel: ¿estrafalaria con su ropa de colores y sus gafas gigantes a los 101 años? Puede, pero seguro que mucha gente pregunta dónde hay que firmar para parecerse a ella. ¿Otro caso? Giorgio Armani, con 89, que además de no parar de crear colecciones de moda, se mantiene fiel a sí mismo, pasen los años que pasen. O Naty Abascal, un epítome del estilo con 80 décadas en sus magníficos huesos. La realidad es que cada vez se vive más y en mejores condiciones, y la estética forma parte de ese sentirse mejor y con personalidad. Porque la mejor aliada del estilo es la personalidad y el culto a la misma, en el buen sentido. Eso significa, desde luego, potenciar todo lo positivo que tiene cada persona. Sí, esa tendría que ser una máxima que deberíamos mantener a lo largo de nuestra existencia. Llegados a ese tramo de la madurez del que →

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN

PARA LAS MUJERES

1 Si tu cuello es largo y fino, el escote a la caja es ideal. Pero si lo tienes corto, mejor usa cuello de pico o barco (Carmen Echevarría, de la firma Roberto Torretta).

2 El cinturón, mejor para mujeres de poca cintura; las de cintura ancha, mejor ni tocarlo.

3 Los trajes es preferible cortarlos a la cintura que rectos. Se trata de que los hombros y la cintura queden proporcionados.

4 Cada una es libre de enseñar o no brazos y rodillas, pero el largo a media pierna es una buena opción.

5 En general, los pantalones, mejor muy anchos o pitillo. La idea es insinuar, que no enseñar.

6 El azul marino es preferible al negro. Si eliges el *total black*, incluye un color vivo en los complementos.

7 Los trajes con chaleco dan mucho juego. Lo más acertado es mezclarlos y usarlos un día con una blusa de seda y otro con una camiseta.

PARA LOS HOMBRES

8 Rejuvenecen los *looks* relajados para el día a día, aunque está volviendo el traje con corbata.

9 Mocasines y zapatos *casual* cuando se quiera abandonar las deportivas.

10 El cuello *mao* rejuvenece bastante, especialmente en el verano.

INFLUENCERS 'SILVER'

Las firmas comerciales están apostando por perfiles más maduros.

Hace algún tiempo que las marcas de moda y belleza se han enterado de varias cuestiones: primero, de que los grandes consumidores tienen ya cierta edad; segundo, de que están muy cuidados y desean seguir así; tercero, de que cada vez hay más, lo que es una cuestión de Perogrullo, dada la pirámide poblacional; y cuarto, de que son referentes.

Por eso, cada vez existen más modelos mayores que responden al grito generalizado de la necesidad de diversidad. Así es como ha surgido el término *timeless* (algo así como "sin edad"), empleado por la directora creativa de la Gran Canaria Swim Week by Moda Cálida, Esther García, para referirse al último *casting* de esta pasarela, que contó con modelos como Guiomar Alfaro o Elvira García, de más de 50 años. También en la pasarela española más importante, la Mercedes Benz Fashion Week Madrid, se llegó hace unos años al acuerdo de incluir siempre modelos *silver*. Ya no nos extraña ver en algunos desfiles a Pino Montes de Oca, con más de 60 años, o en campanas

comerciales a Marie Sophie Wilson, una modelo de la misma edad, que ha protagonizado algunos anuncios de Zara. Y lo mismo ocurre con hombres que fueron grandes modelos en los años 90, como Mark Vanderloo, que sigue protagonizando desfiles y campañas publicitarias.

Y si hablamos de *influencers*, se ha abierto un capítulo importante en redes sociales para muchos que peinan canas y que llegan a ser embajadores de marca o creadores de contenido, publicando *posts* con mensajes sobre moda, belleza e, incluso, nutrición. Son la demostración de que es posible ser modelo desde los 15 hasta pasados los 70.

Y si no que se lo digan a muchos #over50style (ese es uno de sus hashtags más habituales), como @mayemusk, @pilardearce, @susirejano, @greceghanem, @embracingfifty, @carmengimeno, @caminovilla, @alternativavegeing, @patzhunter, @mirengonzalezmendialdua, @anthony.varrecchia, @albertochicote, @thespanishking o a la pareja @bonpon511, todos grandes referentes. ●



FONDO DE ARMARIO FEMENINO

Se compone de una buena camisa blanca, una blusa de seda –para mujeres de mucho pecho, mejor con cuello de pico–, una americana de las que sacan de cualquier apuro (la negra es un comodín, pero también la de cuadros o príncipe de Gales), un pantalón de franela (los grises, siempre), un vaquero que siente bien, un buen abrigo, joyas o maxibisutería y un buen bolso. En cuanto a los zapatos, para verano, unas sandalias joya y alpargatas; para invierno, un buen salón con el máximo tacón que se aguante y unas botas planas, además de unas deportivas confortables.



FONDO DE ARMARIO MASCULINO

Pantalón tipo chino, pantalón de vestir, vaqueros, camisa blanca, camisa azul y otra un poco más informal, polos de diferentes colores, una sudadera, un buen jersey de algodón para el verano y de lana o cachemir para el invierno, una americana de calidad y una parka. ¿Calzado? Deportivas, zapatos de diario y otros más clásicos.

REFERENTES DE ESTILO

Mujeres



CAROLINA HERRERA



NATY ABASCAL



CATE BLANCHETT



ANA BELÉN



BELÉN RUEDA



MARÍA DOLORES DANCAUSA

Hombres



JOSÉ CORONADO



ANTONIO BANDERAS



EWAN MCGREGOR



TOM FORD



BRAD PITT

Los complementos aportan PERSONALIDAD y dan un toque diferenciador, TRANSGRESOR o, sencillamente, juvenil.



← hablamos, está claro que nos conocemos mejor, por lo que es más factible hallar lo más atractivo y lo peor de cada cuerpo, lo que está en nuestra mano mejorar y, desde luego, lo que más vale no evidenciar. Y, como la vida, además de ser un carnaval, es una sucesión de días, conviene tener en cuenta que, personalidad mediante, también hay que hacer caso a cómo nos sentimos por la mañana. Esas sensaciones condicionan lo que cogemos del armario o compramos, influidos por gustos o referencias de lo que estamos viviendo o viendo. De hecho, incluso el lugar donde residimos afecta a nuestro estilo, aunque no lo modifique. Porque, llegados a esta etapa del viaje, ya pocas concesiones se hacen a la moda. El autoconocimiento es mayor, y quien más quien menos lo que quiere es pasarlo bien, divertirse con la ropa. En todo caso, compartimos la máxima genial de la diseñadora Carolina Herrera: «Menos es más es la base de la elegancia». ●

¿Cómo combatir tu
PROPIO
CAMBIO
CLIMÁTICO?

*A medida que vamos ganando MADUREZ,
nuestra BELLEZA se transforma,
pero para mantenerla hay que cuidarse.*



Ay, amiga, que ya lo sabemos, que llevas años viviendo en una zona desértica del planeta Tierra, por mucho que tu lugar de residencia sea muy húmedo. Tu cuerpo, tu piel, tus uñas y tu pelo se secan a medida que pasan los años, no hay otra. Y se nota, ¿cómo no va a notarse si vives en un organismo, el tuyo, que cuando naciste contenía alrededor de un 75% de agua, y que de un tiempo a esta parte (normalmente desde el periodo perimenopáusico) ha pasado a tener entre el 50% y 60%? Y si eres de las que más allá de los 50 aún tiene sus estrógenos y progesterona dando señales de regla, ten por seguro que esta sequedad te va a llegar y que tendrás que cuidar la piel para hidratarla y el cabello para regenerarlo.

A partir de esta edad, el cuerpo gana grasa y la recoloca a su antojo (normalmente suele dejarla en la zona abdominal). Más allá de esta sustitución de agua por grasa, la bajada de estrógenos supone una dificultad añadida a la hora de eliminar líquidos, uno de los factores desencadenantes de la celulitis. Y no solo eso, sino que la acumulación de líquidos hace que parezca que te ha crecido el pecho, cuando, en realidad, es que está hinchado, como ocurre con los brazos.

Ay, amigo, tú tienes el privilegio de mantener tu piel más grasa y, por tanto, tus problemas son otros, como la caída del cabello, pero sin el agravante de la sequedad. Es prácticamente seguro que tardarás algo más en caer en la cuenta de los años si

*A los 60 años
hemos perdido
el 60% del
COLÁGENO,
lo que provoca
arrugas y falta
de elasticidad.*

no está de más insistir en la necesidad de beber mucho líquido, especialmente agua (los expertos recomiendan entre dos y dos litros y medio diarios. Y, sí, cuentan las infusiones).

Ya hemos dicho, y lo habrás leído y oído mil veces, que la piel es el órgano más grande del cuerpo humano. Hablamos (depende

te guías por tu cutis. Tienes la suerte de que tu piel es más gruesa, más resistente y más grasa, por lo que las arrugas de expresión se mostrarán más tarde, pero llegan, y tienes que cuidarte, algo cada vez más común en los hombres, que como las mujeres sienten el peso de los años en la flacidez.

Si hablamos de la piel y su aspecto, en el caso femenino no queda más remedio que referirse de nuevo a los estrógenos, que también tienen que ver con la producción de colágeno. A los 60 años hemos perdido un 32% del que nos ha sido dado, según el libro *La ciencia de la larga vida*, de Valentín Fuster y Josep Corbella (Planeta), y el aspecto de la piel lo nota, en forma de arrugas y falta de elasticidad. Así las cosas, se hace necesario mantener la hidratación. Desde luego, por fuera. Para ello hay magníficos cómplices en forma de cremas y tratamientos. Pero también hay que restituir la hidratación por dentro, por lo que

de la estatura, claro) de unos dos metros cuadrados aproximados de extensión, lo que equivale a unos cinco kilos, con grosor que oscilan entre los máximos de cuatro milímetros, especialmente en zonas como los talones, hasta los mínimos de medio milímetro en los párpados, por ejemplo. Y ya que estamos con datos y definiciones, no viene mal recordar en qué consiste la estructura de la piel: epidermis, que es la capa superior, sobre la que solemos actuar; dermis, que es la del medio, donde se encuentran la elastina y el colágeno, responsables de la elasticidad, y el ácido hialurónico; e hipodermis, la capa inferior, que está formada por adipocitos, que son las células en las que se almacena la grasa.

Pues bien, en las mujeres, con la bajada de los estrógenos, lo que ocurre es que la epidermis adelgaza, se vuelve más sensible; la dermis disminuye su grosor y elasticidad; y hay zonas donde la hipodermis también reduce su grosor, como, por ejemplo, en la cara, mientras que en otras, como en la abdominal, ya hemos contado que suele crecer. En los hombres, como decíamos, aparece flacidez, y no son ajenos a las manchas, especialmente quienes toman el sol en exceso y sin protección.



LUNARES

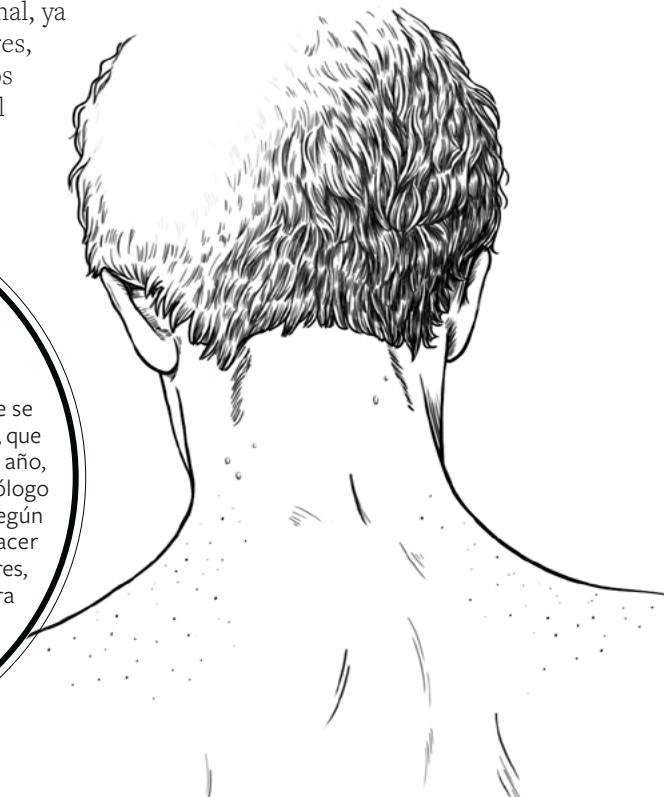
UN MAPA PERSONAL

Es prioritario vigilarlos. De igual manera que se recomienda acudir periódicamente al dentista, que las mujeres acudan al ginecólogo una vez al año, y los hombres al urólogo, la visita al dermatólogo para el control de lunares es obligatoria. Según el dermatólogo Ricardo Ruiz, se debería hacer una revisión anual, pero no solo de los lunares, sino también del pelo y de las uñas, para detectar posibles cánceres de piel, ya que cuatro de cada 10 españoles podemos desarrollar esta enfermedad.

RITUAL 'BEAUTY'

Es fundamental la limpieza diaria de células muertas, y esto aplica a mujeres y hombres. La exfoliación facilita la oxigenación y mejora la absorción de los tratamientos posteriores. Después, es recomendable aplicar un tónico para equilibrar el pH, especialmente si tienes la piel grasa. Y a continuación, una hidratante.

En cuanto al contorno de ojos, no pongas demasiada cantidad en el párpado superior, ya de por sí graso.



Elegir tratamientos y COSMÉTICOS adecuados a las NECESIDADES de tu piel te ayudará a mantenerla en un mejor estado de forma.

← Como asegura Paz Torralba, directora y fundadora en 2005 de los centros The Beauty Concept, «estos cambios son inevitables, pero se pueden prevenir sus consecuencias. Las mayoría de las mujeres quieren una piel bonita, sana, que desprenda vitalidad y, sobre todo, sin arrugas, pero me parece mucho más importante tratar primero las manchas que las arrugas, porque las primeras envejecen más que las segundas». La luz, siempre la luz, como en un cuadro, es lo primero que delata la edad. No hay más que mirar, sin ir a un museo, algunas pieles ideales, como las de Sarah Jessica Parker, Belén Rueda o Kylie Minogue, que Torralba cita como buenos ejemplos. Pero no lo son por generación espontánea, aunque la genética sepa de magia, sino por los cuidados que les han procurado, la alimentación, los buenos hábitos, el ejercicio... Todo esto está en la base para paliar el envejecimiento cutáneo, en el que el número de células se reduce y, por tanto, su actividad, con una consecuencia visible de pérdida de flexibilidad y tersura.

Ya ha quedado claro, y puede que experimentado, que estos cambios son inevitables. Pero siempre se puede hacer algo, empezando por la prevención. Y, por cierto, no hay una línea de salida ni de llegada en la carrera del envejecimiento ni del antienvejecimiento. Esto es personal e intransferible, tanto en mujeres como en hombres. Depende mucho del pasado más ancestral;

es decir, de los genes, y del más cercano, que implica cómo se haya tratado cada persona. El sol, el tabaco, el alcohol y alimentación son los KPI del envejecimiento. Pero también influyen el tipo de cuidados que nos hayamos procurado y las rutinas de belleza que hayamos seguido.

Siempre suele ponerse casi en primer término la necesidad de usar una buena protección solar en esta época de la vida, aunque podríamos afirmar que debe hacerse siempre y en cualquier estación del año, especialmente cuando se vive en zonas calurosas. Sin embargo, hay que recordar que tomar el sol en su justa medida y de manera segura es importante. Lo confirma el prestigioso dermatólogo Ricardo Ruiz, de Clínica Dermatológica Internacional, que insiste en evitar la quemadura solar, aunque señala que el sol es beneficioso para mantener los niveles de vitamina D. La recomenda-

ción de este experto y, desde luego, de las esteticistas es usar foto-protección para evitar el envejecimiento prematuro, algo a lo que también contribuirá elegir tratamientos y cosméticos adecuados, ya que cada piel es un mundo y, a veces, no utilizar los protocolos correctos puede producir el efecto contrario al buscado.

Es común obsesionarse con la aparición de las arrugas, pero la apariencia de una piel sana e hidratada es casi más relevante que los signos típicos de la edad madura. Por eso es básico hidratarla. Como dice Paz Torralba, «hay que reforzar la barrera epidérmica y las defensas naturales de la piel, sin olvidar que el rostro no acaba en la barbilla y, por tanto, que cuello y escote deben recibir similar cuidado. Es crucial elegir productos con ingredientes activos potentes, que trabajen la elasticidad, la formación de colágeno y minimicen la sequedad. La piel necesita alimentarse». ¿Y el contorno de ojos? Sabiendo que se trata de una piel más fina, es sencillo entender que el tratamiento ha de ser diferente. Últimamente se han hecho casi imprescindibles los masajeadores para esta zona, que pueden ser un buen complemento para aplicar el producto, porque contribuyen a activar la circulación de esta piel tan sensible. Ahora bien, estos *gadgets*, como las armas, puede cargarlos el diablo. Es fundamental usarlos con delicadeza, con mucha delicadeza. La fuerza está sobrevalorada y mejor guardarla para masajear cuello y escote; en la zona periocular hay que ser suaves, como cuando se aplica el tónico. Según



Los GENES influyen, pero el SOL, el tabaco, el alcohol y la alimentación son los verdaderos KPI del envejecimiento.

aconseja la esteticista Noe Expósito, «hay que hacerlo a toquecitos, con cariño, sintiendo que el producto penetra y trabaja».

En las rutinas diarias, como suele decirse, *last but not least* (por último, pero no menos importante), hay que recordar la limpieza. Hacerlo por la noche es un imperativo, pero a estas alturas de tu vida, mejor que sea doble; es decir, antes de ir a dormir, pero también por la mañana. ¿Cómo de importante es este paso? Si decimos que tanto como cualquier otro nos quedamos cortos. Es más relevante, si cabe. Para hacerlo, son magníficas las texturas suaves, en leche, aplicadas con un masaje manual que active la circulación sanguínea y la oxigenación de los tejidos. El aclarado es mejor realizarlo con agua tibia, sin brus-

quedad, y secando la piel con una toalla que solo se utilice para ese cometido. «Si usas un producto que esté formulado con péptidos, será especialmente bueno para la piel, porque estimulan la formación de colágeno y de elastina y combaten la sequedad», explica Torralba. Y recordamos que la limpieza matinal y nocturna no entiende de sexos. Es decir, que para los hombres también aplica, y se nota, porque la piel se muestra más iluminada, además de libre de impurezas y con unos poros menos visibles. Conviene, igualmente, exfoliar la piel periódicamente para purificarla y ayudar a que trabaje, a lo que se puede sumar un *peeling* más →

TIPS



Evitar
ambientes y
alimentos tóxicos
para tu cutis.

Practicar

una buena respiración,
porque, de este modo,
la piel también se oxigena.

LA SONRISA

Es la mejor aliada de juventud, y no se trata de un tópico. Puedes comprobarlo haciéndote una foto con la cara seria y después con una gran sonrisa. Verás que la diferencia es notable. Es como una poción mágica.

Protección total, hay que hacerlo en cualquier época del año y eligiendo un SPF de alto índice.

HACER EJERCICIO

Sus bondades sobre el aparato respiratorio se transmiten a la piel, que se ve revitalizada.

DORMIR

Descansar las horas que necesites es otro gran tratamiento de belleza. Pero antes de ir a la cama, limpia tu piel. No hay rutina más eficaz. Y no olvides después aplicarte un tónico y una crema regenerante.

TRATAR DE NO PREOCUPARSE

No te lleves mal rato porque tu piel delate tu edad. Mejor ocúpate para que se vea bien, pero sin obsesionarte.

SIN ALCOHOL

Más allá de otras maldades –de las que se hablará en el capítulo séptimo–, contribuye a romper los capilares de la piel. Pero como beber hay que beber, por aquello de la necesidad de hidratar, el agua es la mejor opción.

EL TABACO

No solo es malo para los pulmones y los bronquios. Es un enemigo de la piel.

← profundo, realizado por un especialista. En todo caso, siempre hay que tener en cuenta que lo que «más llama la atención de una piel es su calidad», algo que estará en dependencia de los cuidados, según recuerda el dermatólogo Ricardo Ruiz.

Otro elemento que nos ayudará a mantener un buen aspecto es la nutricosmética, que actúa desde dentro y que ayuda a paliar los déficits de vitaminas, calcio, etc. Y también conviene acudir a tratamientos estéticos más allá de las cremas, proporcionados por las manos expertas de profesionales. En general, son muy recomendables los protocolos que estimulan la formación de colágeno, pero siempre previo diagnóstico personalizado. El objetivo final, en todo caso, debería ser el de mostrar una piel sana, luminosa, pero natural. Con respecto al uso de aparatos, el láser fraccionado o el Ultherapy son ya clásicos, que solo deben realizar verdaderos expertos. Son los favoritos de Paz Torralba, en detrimento de otros tratamientos estéticos, como las radiofrecuencias más profundas, tipo Accent Prime, Remodeling Face de Biologique Recherche o la tecnología Jetpeel. «Aplicadas una vez al mes logran que la piel no pierda consistencia, se recolocan volúmenes, se actúa contra la flacidez y se aporta hidratación y un extra de luminosidad».

Hemos dicho que la piel es nuestro mayor órgano, y las manos y los pies no están recubiertos más que de eso, de piel. ¿Por qué entonces solemos olvidarnos de estas zonas? Son fundamentales. Hablan de nosotros y son una especie de carné de identidad, ya que simplemente por su aspecto se intuye el rango de edad de una persona y cómo se ha cuidado. Siempre es aconsejable usar productos adecuados para mantener la hidratación y aplicarlos, en el caso de las manos, varias veces al día, pero especialmente por

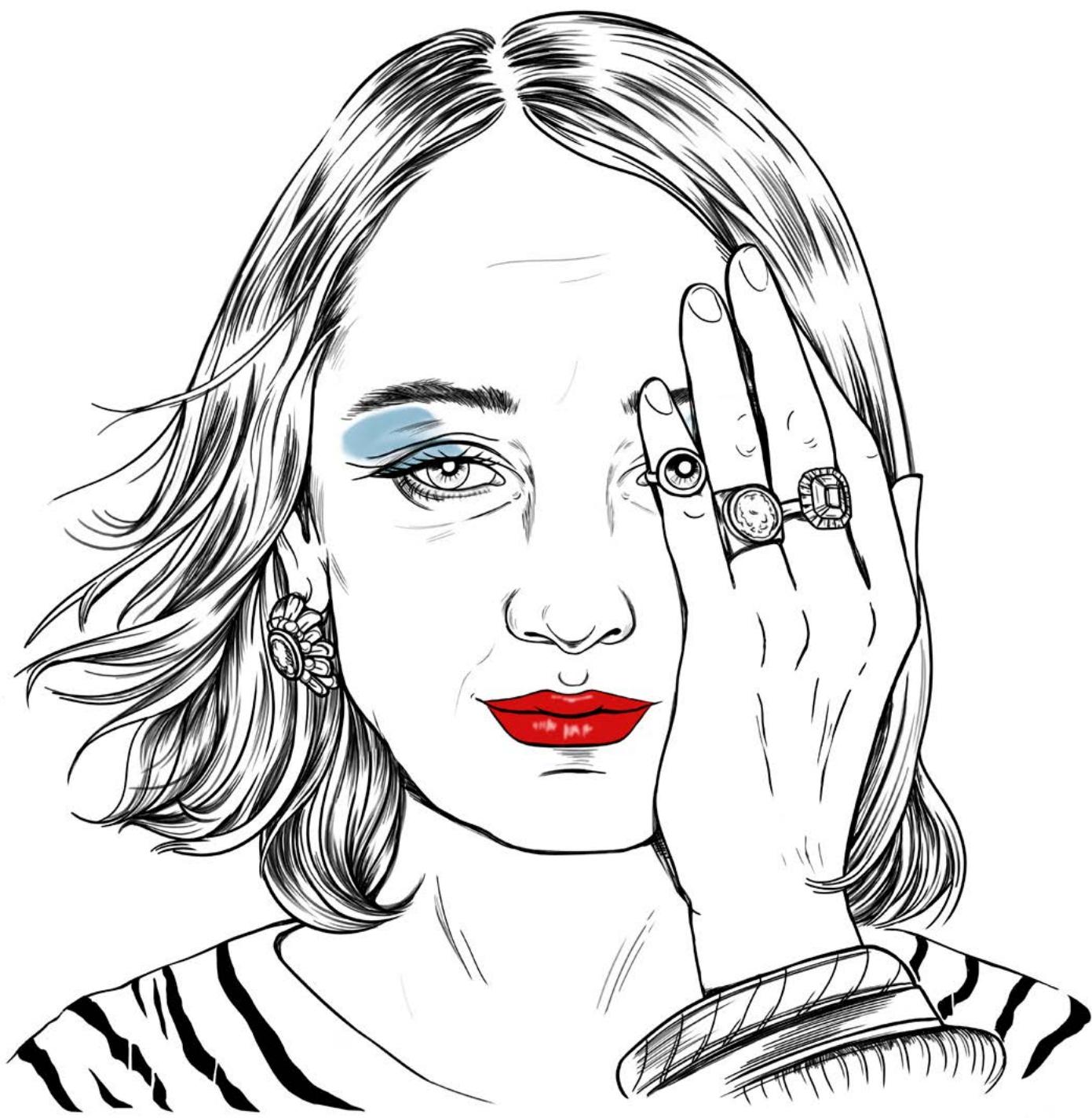
la mañana y por la noche, como la rutina facial. En cuanto a los pies, es muy recomendable hacerse con una crema untuosa. Te preguntarás si sirve la de las manos. La respuesta es sí, pero mejor opta por una específica. Colocarla en la mesilla de noche es siempre buena idea para no olvidarse, y si compartes cama, qué bueno es ser generosa a la hora de aplicarla e intercambiarla con tu pareja, que quizás tenga menos costumbre, sobre todo si es hombre.

Hablando de ellos, decíamos que su piel es más gruesa y más grasa, pero su madurez y su vejez es la misma, por lo que deberían prevenir los signos de envejecimiento con tratamientos personalizados y cosmética adaptada a sus necesidades. Hace mucho que cuentan con productos específicos, y la verdad es que cada vez los usan más, sin necesidad de recurrir ya al armario o neceser de sus mujeres. También se dejan ver por los centros de estética y se ponen en manos de especialistas médicos, que si disponen de la pericia suficiente consiguen resultados bastante naturales. ●

La COSMÉTICA ORAL es una buena aliada para paliar los DÉFICITS de vitaminas, calcio, etcétera.

CHIAPA PINTURA

*El maquillaje es una HERRAMIENTA
con la que podrás sacarte mucho partido...
o todo lo contrario. APRENDE qué productos
son IMPRESCINDIBLES y cómo aplicarlos.*

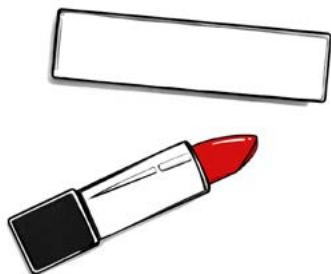


Maquillaje sí, pero no “pintura de guerra”, y tampoco con las mismas técnicas y productos que a los 20 años, aunque bien es verdad que –como explicamos en el apartado anterior de esta guía, cuando hablamos de la moda– lo importante es que cada mujer encuentre su estilo propio. También hay hombres que se maquillan, pero este capítulo preferimos dedicárnoslo solo a nosotras. Y como ya ha quedado expresado en ese epígrafe, quien no tenga su parámetro de estilo claro que lo busque, porque las redes y las revistas están repletas de ideas. Por otro lado, en las firmas de cosmética y en los grandes almacenes hay profesionales dispuestos a enseñar trucos e, incluso, a recomendar *looks* y asesorar sobre cómo usar los productos.

Hay que tener en cuenta lo que ya hemos “tripitido”, y es que la piel de la mujer madura suele volverse mate y perder luz, por lo que es fundamental que, a la hora de maquillarse, ponga el foco –nunca mejor dicho– en la iluminación. Eso sí, siempre buscando la naturalidad, porque, probablemente, una de las cosas que más envejecen es un exceso de maquillaje. En todo caso, deben valorarse los gustos de cada cual, sus rasgos, el color de su piel, la actividad que va a realizar,

etcétera. Y también hay que saber que las texturas y los tonos de la base deberían variar en función de la zona del rostro en la que se apliquen y de la época del año. Así, en invierno se puede optar por una fórmula más densa y en verano más fluida, y de la misma manera, la noche admite un maquillaje bastante más intenso.

Otra cosa importante: la aplicación del *fond de teint* no acaba en la barbilla. Y hay que acordarse de dos puntos clave a la hora de maquillarse, como son las pestañas y las cejas. Unas pestañas largas y pobladas cambian la mirada. En los últimos años se han puesto muy de moda las postizas, y cada vez son más fáciles de colocar, algo que hasta hace poco estaba reservado a los profesionales. Otra magnífica solución son las extensiones de pestañas, pero hay que elegir centros especializados, ya que los ojos son una de nuestras zonas más delicadas. Y, además, una vez puestas hay que estar muy pendiente de su cuidado, porque queda muy feo el resultado cuando se van perdiendo algunos pelos sintéticos y



CÓMO ELEGIR TU BASE IDEAL

Está claro que todas tenemos ciertas preferencias a la hora de maquillarnos, pero hay que saber elegir aquello que más nos favorece. Si a tu piel le van más los subtonos tirando a tierra o a beis, así debería ser tu base de maquillaje. Y si encaja más con el rosado, ídem. Para decidirlo acerca a la cara una prenda con esos colores y comprueba cuál te sienta mejor.

Invierte

Gástate el dinero en unos buenos pinceles y brochas. Verás que el resultado del maquillaje es mucho mejor. Siempre que el pulso te acompañe, claro.

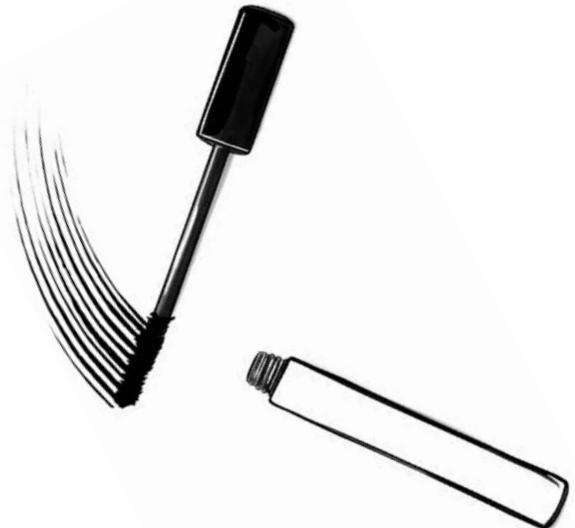
PRIMER PASO

De poco te servirá elegir una buena base si no preparas la piel. Hidrátala y evitarás el efecto acartonado.

Compra todos los productos que puedas con protección solar. En el maquillaje, pero también en las barras de labios y en el colorete.

OLVIDA EL MAQUILLAJE A JUEGO CON LA ROPA

Lo mismo que pasó a la historia eso de coordinar el bolso con los zapatos, también está anticuado supeditar los colores de maquillaje a la ropa que se lleve puesta. Lo importante es lo que favorece, tanto en los ojos, como en los labios.



quedan huecos. En las pestañas, al contrario de lo que ocurre con el maquillaje en general, se puede ser un poco excesiva, sin intentar parecerse a Minnie Mouse, desde luego. Siempre es recomendable un buen rizador, pues cambia completamente el efecto de la mirada.

En cuanto a las cejas, de un tiempo a esta parte también se ha comprobado la importancia de marcarlas para otorgar más fuerza a los ojos. Habría que poner multa a quienes se empeñaron en afinarlas durante una época, y no digamos a quienes tuvieron la "brillante" idea de nombrar al lápiz como sustituto.

Otra cuestión a tener en cuenta es que las cejas también encanecen, así que nada de coger las pinzas y afanarse en su eliminación una a una. Lo único que conseguirás serán calvas, y esto también aplica al género masculino. Es preferible usar productos específicos para teñirlas en →



TIENES MUCHA CARA

Al menos a la hora de maquillarte. Cuando te pongas la base, hazlo más allá del óvalo facial. Siempre hay que acordarse de que el cuello y el escote no juegan en otro equipo, el color de la equipación debe ser el mismo. Todo es cara, por lo que hay que extender el maquillaje hasta más abajo de la barbilla. De otra manera solo conseguirás el antiestético efecto máscara.

TRUCOS DE PROFESIONAL

Uno de los maquilladores más reconocidos en España es Javier Reyes, también gran peluquero, y estas son sus recomendaciones:

- 1 Es fundamental tener la cara bien limpia antes de maquillarse. Por eso es importante realizar de vez en cuando una exfoliación, con la periodicidad que un profesional recomienda en función de tu tipo de piel.
- 2 Antes de aplicarte la base, mézclala con dos gotas de hidratante o sérum en el dorso de la mano y extiende la mezcla para ganar en fluidez.
- 3 Añade un poco de crema hidratante al corrector de ojeras. Conviene recordar que este no se aplica únicamente en la ojera, sino también en esa zona morada que solemos tener junto al lagrimal. Y de ahí hacia afuera. Cambia completamente el efecto.
- 4 Las pestañas no hay que embadurnarlas con la máscara, sino rozarlas especialmente en las puntas. Se maquillan haciendo zigzag desde la raíz, siguiendo por la zona media y hasta las puntas.
- 5 Queda muy bien reforzar las cejas con sombra de ojos, con lápiz o con perfiladores específicos, pero simulando pelitos.
- 6 Las sombras de ojos perfectas son las que se acercan a los tonos marrones.
- 7 En cuanto al colorete, debe ser sutil: rosa palo o melocotón.
- 8 El carmín depende de cada momento del día, pero lo importante es que los labios estén hidratados. Cambia completamente el efecto.
- 9 Es conveniente aplicar *primers* o fijadores para que el color de los labios dure más y se mantenga fresco más tiempo.
- 10 Como toque final, extiende polvos de sol.

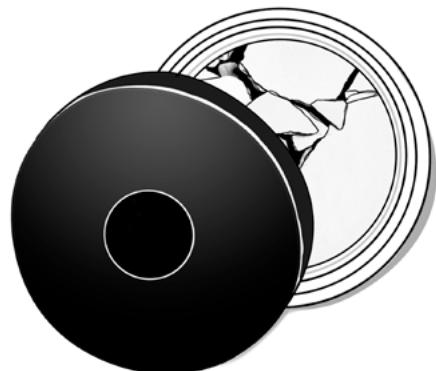
**Asegúrate de que el establecimiento donde
te vayas a hacer la MANICURA o la pedicura
cumple con los criterios de HIGIENE establecidos.**

← casa o aprovechar tu visita al salón de peluquería para retocarte el color del pelo y hacer un combo. El tono dependerá de tus gustos y también del color de tu piel y cabello, aunque la tendencia ahora es llevar las cejas un poco más oscuras que el pelo. En el caso de que tengas calvas –porque este pelo también se cae–, lo mejor es no pintarlas, sino rellenarlas con un lápiz lo más parecido posible al color natural de las cejas. En los últimos años se ha puesto muy de moda el *microblading*, una técnica que consiste en tatuar pelo a pelo aquellas zonas que necesitan ser repobladas. Funciona muy bien, si no te excedes con el relleno. En todo caso, hay que tener en cuenta que este tatuaje no es para toda la vida, sino que se pierde al año y medio más o menos, por lo que hay que repetirlo. Un aspecto muy importante es aplicar cremas protectoras después del *tattoo* e hidratar la piel para que se vayan cayendo las costritas que se forman.

Yendo a la zona inferior de la cara, es decir a la boca, con el color de los labios se puede jugar todo lo que se quiera y más. Lo bueno es que hoy contamos con barras hidratantes de larga duración, que evitan que se desplace el color. Su único inconveniente es que suele costar trabajo retirarlas. Frotar no es recomendable, como ocurre al desmaquillar los ojos, y no tendrás que hacerlo si

eliges productos específicos. En los labios, especialmente si llevas un carmín *waterproof*, funciona muy bien cualquier aceite, aunque el de rosa mosqueta es magnífico, porque además hidrata.

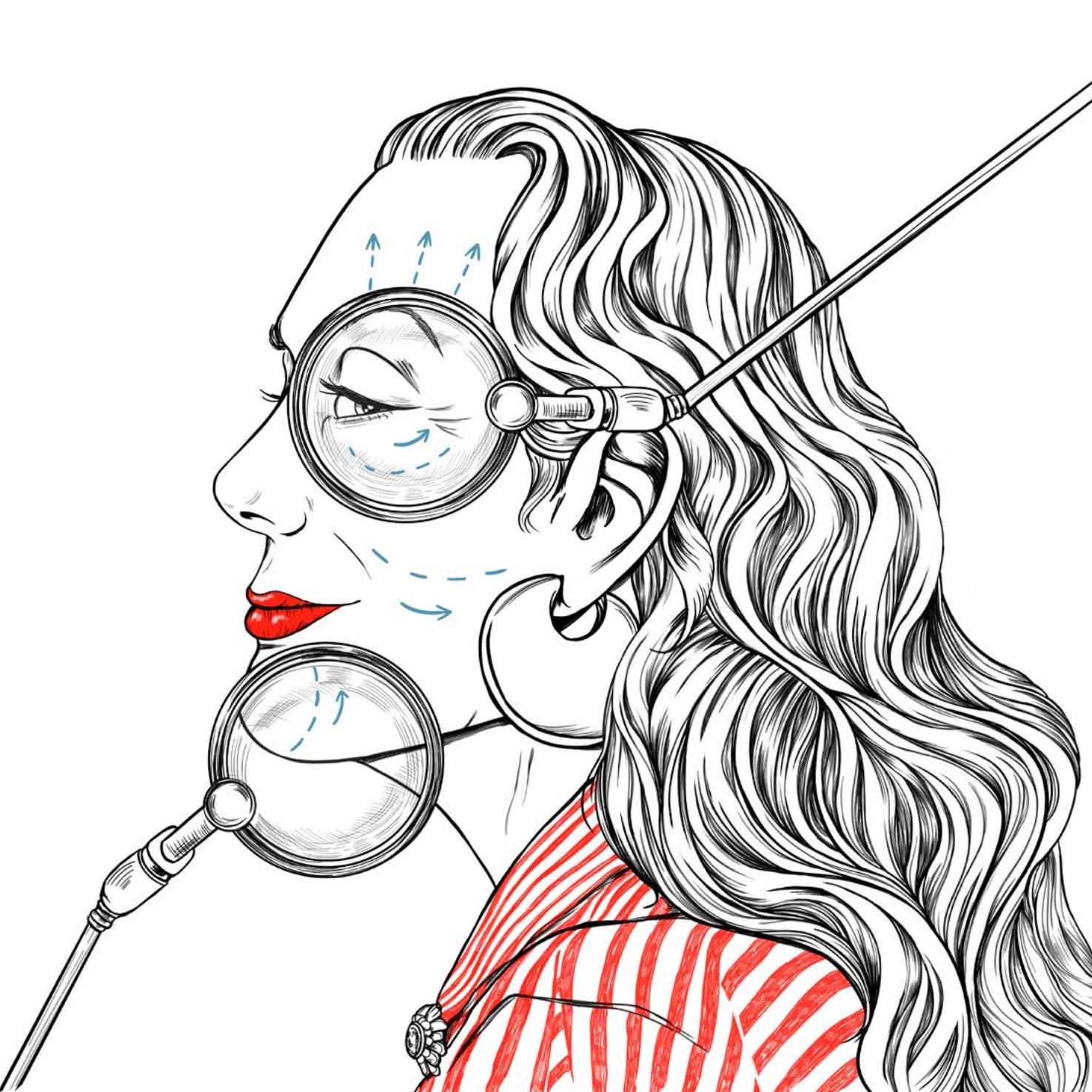
Finalmente, hablaremos de otro cosmético que ha cobrado gran relevancia en los últimos años, el esmalte de uñas, lo que explica la proliferación de espacios de manicura y pedicura en todas las ciudades. Antes de decidirte por uno es imprescindible que constates que se trata de un lugar donde la higiene esté asegurada. En determinados centros es posible, incluso, que el cliente lleve sus propios utensilios. Verónica Gutiérrez, de Verónica Studio Make Up, explica que es fundamental que los centros tengan un esterilizador de las herramientas y también que el cliente pueda verificar que las que se van a utilizar están precintadas, lo que es garantía de que han sido correctamente higienizadas. Y, por cierto, conviene asegurarse de que las lacas para esmaltar las uñas no huelen demasiado a acetona. Hay establecimientos que sortean la regulación y pueden estar manipulando las fórmulas. Para evitar problemas, acude a un centro autorizado. ●



PEQUEÑAS mentiras

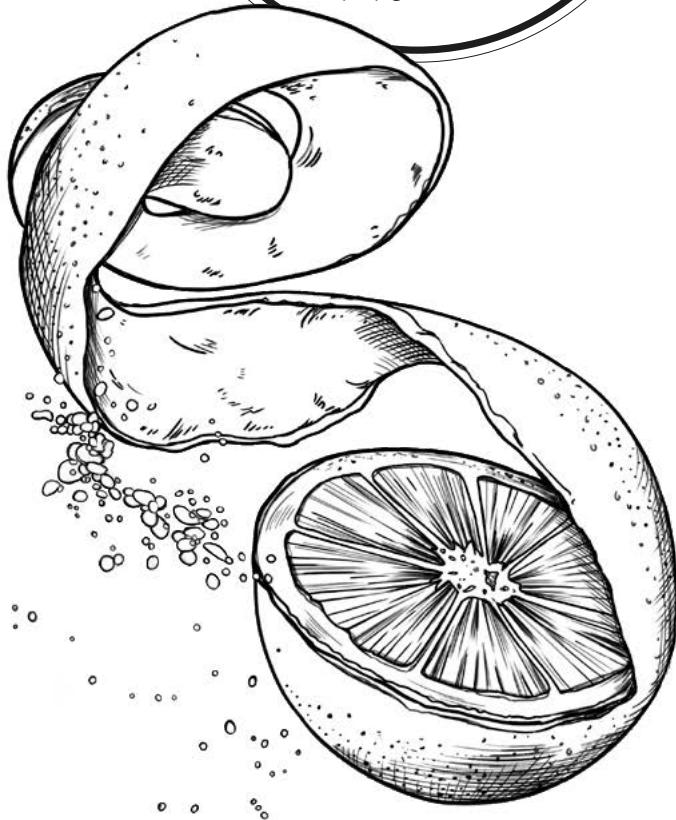
SIN
importancia

*La medicina estética ofrece tratamientos
mínimamente INVASIVOS para mejorar el estado
de la piel y técnicas más SOFISTICADAS para
rejuvenecer el rostro y cambiar lo que no te gusta.*



SABÍAS QUE...

Los *peelings* con ácido cloracético empezaron a practicarse tras observarse un buen resultado en personas que tenían manchas o lesiones precancerosas y apreciarse que la piel rejuvenecía tras su aplicación. La doctora Amaya San Gil tuvo la ocasión de comprobarlo en la prestigiosa Clínica Mayo de Estados Unidos en 1992. Ella recomienda el tratamiento, pero solo en pieles claras, pues en las oscuras produce hiperpigmentación.



VITAMINAS PARA LA PIEL

Cuando se infiltran en la piel el método se conoce como *mesoterapia facial*, y se trata de un cóctel de vitaminas –entre ellas la C–, oligoelementos –como el selenio y el zinc–, coenzimas y minerales para mejorar el estado de la piel. Se aplica con pistola en las capas más superficiales, aunque si se practica el *skinbooster* se trabaja a mayor profundidad.



***Una de las técnicas más AGRADECIDAS
para estimular el colágeno del rostro y revitalizar
la piel son las inyecciones de PLASMA.***

Un día te miras al espejo de otra forma, con detenimiento, no como sueles hacer habitualmente mientras te cepillas los dientes deprisa, te afeitas rápido o, en el caso de las mujeres, para “darte un brochazo” de pintura. Ese día te miras casi con saña, como cuando de adolescente buscabas una espinilla para extraerla y sentirte mejor. Ese día ves arrugas, compruebas que los párpados han empezado a descolgarse, descubres que tú también tienes código de barras sobre el labio, que la barba te queda algo más baja y que han surgido manchas en las mejillas o en la frente. Entonces buscas una foto de unos años atrás, la comparas con la de la fiesta de la semana anterior y decides que tienes que hacer algo con tu cara. Pero te viene a la cabeza la imagen de una de tus amigas bailando, que ha cambiado completamente, excesivamente, y que se comenta que se ha operado. ¡Cuidado!

En primer lugar, debe eliminarse esa falsa idea de que “fulanita se ha operado demasiado”. Operarse es una cosa. Arreglarse, otra muy diferente. Compararse es horrendo e improductivo. Pero, sobre todo, hay que tener en cuenta que lo que normalmente se ve por la

calle o en los rostros de los famosos que aparecen en las revistas –o incluso en amigas que se diría que han hecho un pacto con el diablo– suelen ser arreglos. Y, sí, también esas personas que, de repente, parece que han ganado volumen en sus pómulos y labios, tanto que a veces resulta hasta algo deformes, se han hecho arreglos, aunque imperfectos. En cualquier caso, se trata de tratamientos que debe realizar siempre un médico estético. De la misma manera que se dice que no hay enfermedad, sino enfermo, puede afirmarse que no hay buenos médicos estéticos en general, sino expertos en áreas muy específicas, que serán la mejor solución dependiendo de cada caso. De todas maneras, lo primero, antes de acudir a un profesional, es tener muy clara la decisión. Tal y como explica la doctora Amaya San Gil, todo un referente en medicina estética a nivel nacional e internacional, «la persona debe plantearse si simplemente desea mantenerse bien o si busca mejorar aquello con lo que no se siente a gusto».

En segundo lugar, hay que aclarar que la mala conciencia solo sirve para tirarla a la basura (aún no se sabe si al contenedor de orgánicos o de plásticos, pero hay que deshacerse de ella). Si una persona desea mantenerse joven y recurre a la medicina estética, que la dejen en paz, qué manía de meterse en las vidas ajenas. →

← Y lo tercero, y muy importante, en medicina estética siempre menos es más. La doctora San Gil explica que a partir de determinada edad, si lo que se quiere es mantenerse bien, lo primero que debe hacerse es estimular el colágeno. En el segundo capítulo de esta guía hemos hablado de cremas y de algunos tratamientos en cabina que estimulan su producción, pero ahora se trata de palabras mayores. La recomendación de la experta es optar por la bioestimulación con el propio plasma del paciente, una técnica que ha avanzado muchísimo gracias a la biomedicina. San Gil afirma que en uno de los últimos congresos a los que ha asistido se ha presentado un tipo de tratamiento de plasma que consiste en extraer sangre con un tubo que ya contiene ácido hialurónico (no para llenar, sino para hidratar la piel), de tal manera que se mezcla con los factores de crecimiento epidérmico que se han extraído centrifugando la propia sangre del paciente. La doctora recomienda someterse trimestralmente a algún cuidado específico estimulador de colágeno como este para lucir una piel más hidratada y luminosa. «También podemos combinar el plasma con un láser suave, que no sea de los agresivos. Se puede hacer una vez al mes, pues solo enrojece un poco la piel y la revitaliza enormemente. Ade-

más, me gusta aplicar vitaminas en la piel y usar radiofrecuencia. No obstante, el plasma me parece especialmente eficaz, incluso contra la caída del cabello, aunque para este problema también funciona bien el láser», añade la experta. En todo caso se trata de métodos que no llenan, sino que buscan revitalizar y redensificar la piel, como ocurre con el ácido hialurónico aplicado en el cuello, del que también es muy defensora la doctora Mercedes Calle, especialista en medicina estética.

El doctor Ricardo Ruiz advierte de que, en realidad, lo que más nos envejece son los cambios en las estructuras óseas, grasas y musculares. Seguramente estamos de acuerdo en que a estas edades se logra tener la cara que no se sabe si uno se merece, pero que, desde luego, se ha ido labrando con el cincel de la vida. Y tal

vez si hablamos de estética no pueda afirmarse que la cara sea el espejo del alma, porque el alma no se cae, mientras que del descolgamiento del rostro no hay dudas. En estos casos, si lo que se quiere es una piel tersa y acabar con la flacidez, entonces las técnicas de mantenimiento no serán suficientes, habrá que recurrir a otros métodos, como rellenos con ácido hialurónico; hilos tensores; nuevas tecnologías que activan los músculos elevadores, como el EMFace; o inyecciones de miomoduladores, especialmente eficaces contra las arrugas →

*En realidad,
lo que más nos
ENVEJECE son
los cambios en
las estructuras
ÓSEAS,
grasas y
musculares.*

ZONAS OLVIDADAS

EL LÓBULO DE LAS OREJAS. Con los años se vuelve muy fino. Para engrosarlo, se recomienda un tratamiento de ácido hialurónico. Verás cómo al recuperar volumen quedan mucho mejor los pendientes.

LOS PÁRPADOS. Con el tiempo se caen y ocultan parte del ojo. Si es muy notorio, lo mejor es una blefaroplastia.

LAS MANOS. Delatan la edad, lo mismo que ocurre con el cuello (si hablamos de mujeres). Para estas extremidades, la doctora Mercedes Calle propone densificar la piel con mesoterapia a base de ácido hialurónico, que combate ese efecto huesudo resultado del paso del tiempo. También funcionan muy bien las vitaminas para mejorar el aspecto de la piel.



TIPS

CUELLO Y ESCOTE

No centres tu atención solo en la cara, estas zonas son chivatos de la edad.

EN BUENAS MANOS

Hay que acudir a un médico estético de confianza. No se trata de que haga lo que él quiera, pero tampoco lo que tú le pidas. Lo ideal es que lleguéis a un acuerdo sobre cuál es el mejor tratamiento personalizado.

Cada tres meses
conviene realizarse algún tratamiento facial que contribuya a estimular el colágeno.

TRATAMIENTO A MEDIDA

Hay que tener en cuenta el fenotipo de cada paciente antes de recomendarle un tratamiento. Y también el color de la piel. Por ejemplo, en la oscura es mejor no usar el láser.



TIPOS DE ÁCIDO HIALURÓNICO

Existen distintas variedades y cada una tiene su aplicación. Según sus características, se usan para dar volumen a distintas zonas, como labios o pómulos, o pueden servir para aportar un extra de hidratación a la piel. Los hay que se adaptan al movimiento facial frente a otros más indicados para zonas más estáticas.

Es prescriptivo realizar EJERCICIO de forma habitual y seguir una dieta PROTEÍNICA para tonificar el abdomen y eliminar grasa.

← de expresión, que no es lo mismo. Y esto hay que aclararlo, porque hay quien lo confunde y cuando ve a una persona con un labio engrosado afirma que se ha pinchado un biomodulador.

Hablando de bocas, uno de los tratamientos que más se reclama hoy, y en los que la doctora Amaya San Gil es toda una artista, es la definición de los labios, que comienzan a retraeirse y a desdibujarse a partir de los 50 años, más o menos. «A mí, particularmente, no me gusta aumentar su volumen en la gente joven, pero sí recomiendo rejuvenecerlos en las personas mayores», señala. Esta doctora los redibuja con ácido hialurónico. Y para el famoso código de barras emplea un relleno superficial en la arruga y debajo pone un poco de ácido hialurónico muy dinámico, que al gesticular no se nota.

En cuanto al cutis, San Gil es muy partidaria del uso de hilos tensores, de los que hoy en día existe una gran variedad en el mercado. «Los de última generación son especialmente eficaces, pues tienen una especie de espículas que se anclan a la piel y que después se transforman en colágeno. Es como si se generase una cicatriz interna de colágeno teledirigido. Se emplean para tonificar la piel, no para las arrugas de expresión, y deben ponerse en zonas que no tengan mucho movimiento», aclara.

Todos estos tratamientos sirven tanto para hombres como para mujeres, pero habría que precisar que los retoques son distintos. «A ellos no se les puede poner hialurónico de relleno de la misma forma que a las mujeres, porque sus rasgos son diferentes. Queda muy bonito, en cambio, marcar su ángulo mandibular. También hay diferencias con la aplicación de la radiofrecuencia, que es más complicada en función de la barba que tengan», confirma.

Esto por lo que toca al rostro, pero si hablamos de falta de tono, esta también se advierte en el cuerpo y, especialmente, en el abdomen. Para paliar este problema, la doctora San Gil recomienda diversos tratamientos. Por una parte, la magnetoterapia, que fortalece el abdomen. Para la flacidez, funciona también muy bien Lanluma, un inyectable a base de ácido poliláctico que induce la formación de colágeno. «Este último lo combino con carboxiterapia, que favorece la oxigenación de los tejidos», señala.

Por otra parte, aparatos como el EMSculpt son magníficos para eliminar grasa. En todo caso, la doctora insiste en la necesidad de realizar ejercicio de forma habitual e ingerir proteína de alta calidad si se quiere reducir tripa y reafirmar la zona del abdomen. ●

Con
CANAS
y a lo LOCO,
ONO

Tener el pelo BLANCO no implica renunciar al estilo. Apostar por el GRIS o teñirlo es opcional, pero llevarlo cuidado resulta prioritario.



Si hay un elemento que define el estilo ese es, sin duda, el cabello. Además, un buen corte, un pelo con brillo, con movimiento y sano puede rejuvenecer notablemente tu aspecto. No se trata de cortarse la melena a determinada edad ni de ponerse el pelo de colorines o de raparse al cero cuando aparecen los primeros indicios de calvicie o las canas. Tampoco hay que convertir en rubias a todas las mujeres a partir de esta etapa que llamamos *silver*. Olvídate de ese cliché que establece que está prohibido el pelo largo a partir de los 50, tanto en hombres como en mujeres. En realidad, el gran problema de las melenas es que envejecen y necesitan más cuidados, porque cuando lucen bonitas son poderosas, y esto no tiene nada que ver con la fecha de nacimiento. «Hay que peinarlas adecuadamente, con ondas o perfectamente lisas, eliminar el encrespado y darles un aporte de brillo», indica Raquel Saiz, una de las grandes estilistas capilares de España. Y, en todo caso, lo importante es hallar tu estilo y exprimirlo a todos los niveles. Para ello es conveniente tener seguridad en uno mismo. Porque la personalidad y la clase no dependen de tintes, cortes, canas o calvicie. Mujeres y hombres cañones los hay de todos tipos, independientemente de su *look* capilar. Estar o sentirte perfecto es una cuestión de cuidados, desde luego, pero también de actitud, de creérselo. No depende de los años. Lo fuiste. Lo

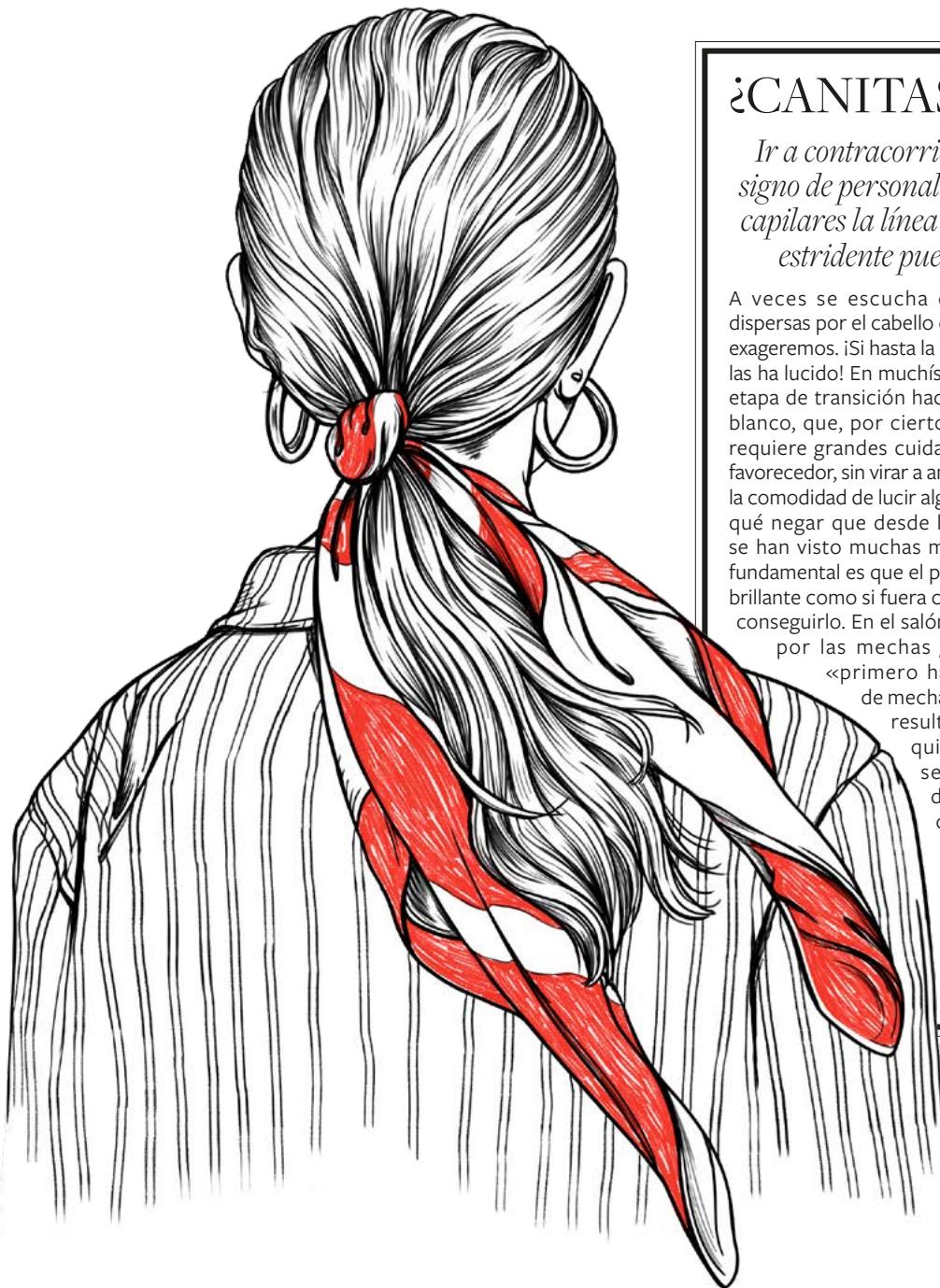
**Las personas
adultas
tienen unos
150.000
CABELLOS, y
cada día pierden
entre 80 y 100
unidades.**

eres. Lo serás. ¡Mírate al espejo y dilo en voz muy alta! Ahora tienes el pelo gris, ¿y qué? En este punto conviene recordar, antes que nada, qué es el pelo. Se trata de una raíz dentro de un folículo piloso y un tallo, que crecen o se proyectan por encima de la epidermis. Su papila dérmica está hecha de tejido conjuntivo y vasos sanguíneos, responsables de proporcionar al pelo los nutrientes necesarios –sobre todo agua y proteínas– para crecer.

Las personas adultas tienen alrededor de 150.000 pelos en la cabeza, los cuales, por cierto, no crecen de forma indefinida, sino de una manera cíclica y se caen, más o menos, a los tres meses de nacer (cada día se pierden entre 80 y 100 cabellos). En cuanto al color, o más bien a su falta, las canas surgen por la ausencia de melanocitos, que son las células que generan la melanina, responsable del tono del pelo y del iris de los ojos. Normalmente, este

es un proceso ligado al envejecimiento, aunque también puede aparecer de forma prematura en determinados casos.

Es un hecho que el pelo va envejeciendo a medida que cumplimos años, y esto ocurre tanto si vives en la ciudad y sometido a estrés, polución, etc. o si lo haces en un entorno natural y, por →



¿CANITAS AL AIRE?

Ir a contracorriente siempre es un signo de personalidad, pero en temas capilares la línea entre lo estiloso y lo estridente puede ser muy fina.

A veces se escucha que dejarse unas canas dispersas por el cabello es sinónimo de dejadez. No exageremos. ¡Si hasta la mismísima Reina de España las ha lucido! En muchísimos casos se trata de una etapa de transición hacia el pelo completamente blanco, que, por cierto, puede ser bonito, pero requiere grandes cuidados para que el tono sea favorecedor, sin virar a amarillento. Si se apuesta por la comodidad de lucir algunos cabellos grises (¿para qué negar que desde la llegada de la pandemia se han visto muchas más melenas canosas?), lo fundamental es que el pelo esté muy cuidado y tan brillante como si fuera castaño. Y hay técnicas para conseguirlo. En el salón Franck Provost apuestan por las mechas go grey. Para lograrlas, «primero hay que hacer un trabajo de mechas *balayage* en función del resultado que se busque. Si se quieren en todo el cabello, se realizaría un tricotado de mechas finas por el conjunto de la melena. Una vez obtenido el grado de aclarado deseado, crear matices es imprescindible, ya que esta es la clave para conseguir un efecto de mecha canosa de plateada a gris», explican.

REFERENTES DE ESTILO

Con canas



CAMINO VILLA



ANDY MACDOWELL



JANE FONDA



PINO MONTES DE OCA



ÁNGELA MOLINA



SARAH JESSICA PARKER



Y LA MISMÍSIMA REINA LETIZIA

*El pelo también
ENVEJECE
a medida
que vamos
cumpliendo años,
y esto se aprecia
en un cabello más
DEBILITADO,
seco y fino.*

← tanto, en condiciones ambientales más favorables. Lo cierto es que, a medida que nos adentramos en una etapa de madurez, el cabello sufre un proceso de envejecimiento, que se aprecia en un pelo más debilitado, seco y fino (esto último tiene una derivada positiva en el caso de las

mujeres, y es que ocurre lo mismo con el vello corporal). La predominancia de andrógenos favorece la caída, –y eso no les ocurre solo a los hombres (en su caso se produce por la dihidrotestosterona, una hormona derivada de la testosterona), sino también a las mujeres–, lo que unido a tratamientos a veces agresivos puede derivar en zonas despobladas en la cabeza o, incluso, calvicie. Pero ya se trate de ligeras caídas del cabello, que nos afectan más a nosotras, o de alopecia, que es una de las grandes preocupaciones de ellos, la buena noticia es que existen tratamientos en el mercado (y no nos estamos refiriendo a los implantes) para paliar estos problemas, que se pueden aplicar en institutos de belleza, peluquerías e, incluso, en el ámbito doméstico. Por otra parte, hay trucos, como apostar por un *look* determinado que disimule una calva (a veces, simplemente basta con cambiar la raya de sitio). Pero, como decíamos anteriormente, lo principal es tener actitud, aparte de procurar a nuestro pelo los cuidados que necesite para fortalecerlo, hidratarlo, evitar el encrespamiento, etcétera. Además, resulta fundamental encontrar el corte que más te favorezca, lo que no equivale a llevar siempre el mismo. Recuerda que lo de “salir de la zona de confort” es válido para todo en la vida. →



MUCHA HIGIENE

No hay normas sobre el número de lavados semanales, dependerá del tipo de pelo, la actividad que realices, dónde vivas e, incluso, cómo te alimentes. Pero, en todo caso, recuerda que un cabello limpio tiene brillo, y eso es sinónimo de belleza y juventud.

Un buen secador es una gran inversión, la mejor para no dañar el cabello. Y lo mismo que con el agua, lo ideal es usar una temperatura templada, aunque requiera más tiempo el secado.

USA PRODUCTOS RESPETUOSOS

Opta por champús sin parabenos y no renuncies a los acondicionadores, que evitan la agresión al peinar y desenredar el pelo.

TIPS

SÍ, SOMOS LO QUE COMEMOS

Para tener un cabello sano y bonito se recomienda tomar de forma habitual alimentos ricos en proteínas, vitaminas A y B y minerales, especialmente hierro, calcio, zinc y magnesio.

Agua

Mejor que esté templada, ni muy caliente ni helada. Aunque es cierto que esa costumbre de las peluquerías de acabar con un chorro de agua fría es magnífica para dar brillo y vigor al cabello.

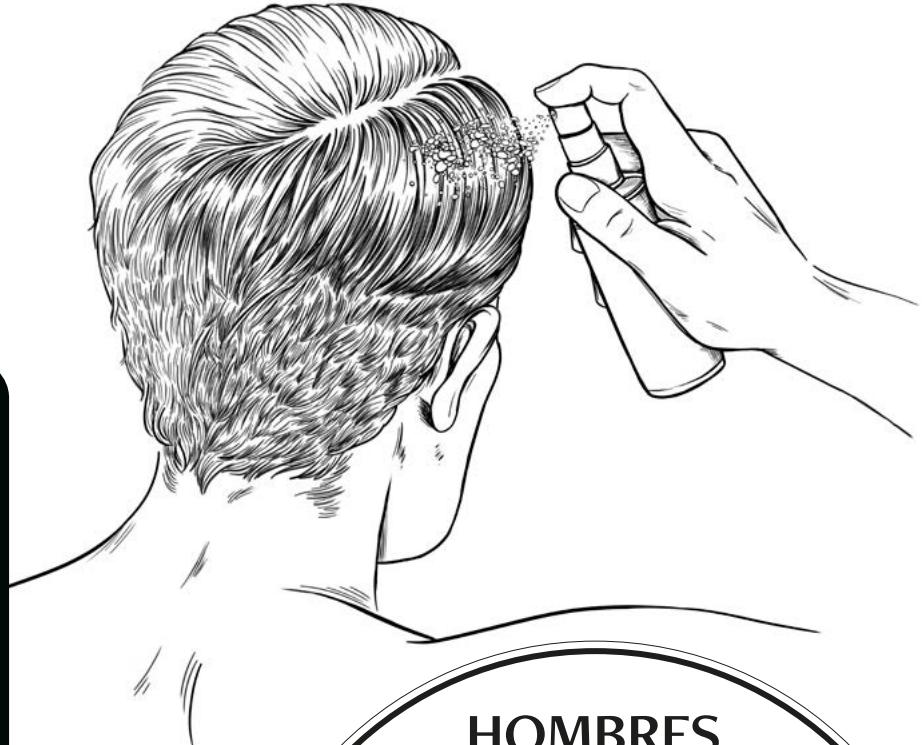
Perfumar el cabello es un detalle irresistible.

MASAJES DE PELUQUERÍA

Quienes adoran ir a un salón solo para que les masajeen la cabeza mientras les lavan el pelo deberían aprovechar su día más tranquilo de la semana para copiarles el truco en casa... y hacerlo en pareja.

CAÍDAS PELIGROSAS

No hay que contentarse con echarle la culpa al cambio de estación. Si crees que la caída de cabello que sufres es excesiva, toma medidas. Se aconseja consultar a un buen dermatólogo o tricólogo si el pelo se te cae en exceso o se vuelve muy débil. Es absurdo conformarse atribuyendo la pérdida a cuestiones de la edad. El doctor Ricardo Ruiz deja muy claro que el pelo, tanto en hombres como en mujeres, rejuvenece (si es mala, todo lo contrario). Y hay tratamientos magníficos para mejorarla, como infiltraciones con factores de crecimiento, nutricosmética o, incluso, implantes poco agresivos.



HOMBRES Y TINTES

Es bastante común encontrar hombres que renuncian a la seducción de las canas y que deciden teñirse por su cuenta, con un resultado, muchas veces, poco satisfactorio y que se resume en un pelo con una tonalidad anaranjada. Raquel Saiz explica que esto se debe al proceso de oxidación que sufre el cabello con la coloración. «Yo no soy partidaria de los tintes tradicionales en el cabello masculino. En mi salón utilizo un sistema específico para ellos, que dependiendo de la longitud y del tipo de cabello, aplicamos con diferentes técnicas. Cada una de ellas se usa con una herramienta específica y el tiempo de exposición es de cinco minutos. Esta coloración dura de cuatro a seis semanas, siempre y cuando se haga el mantenimiento con un champú y acondicionador adecuados. Lo mejor de esta técnica es que cuando el color va desapareciendo no se oxida, simplemente vuelve a aparecer la cana. En cualquier caso, nunca teñimos por completo el cabello en el hombre para no crear un efecto de raíz. Así quitamos 10 años».

A esta edad los RUBIOS y castaños cálidos
dan luz al rostro e iluminan. Si tienes la piel
morena, mejor los tonos chocolate o AVELLANA.

← En la etapa *silver* femenina uno de los *looks* más comunes, que suele proporcionar mucho estilo y que, desde luego, no pasa de moda es el *bob*, ya sea más o menos corto, más o menos liso, con o sin flequillo. Tanto si se peina recto como si se hace una onda desenfadada queda muy bien, favorece a casi todas las mujeres y permite una cierta sofisticación para momentos que la requieran. Por otro lado, si se elige dejar las canas a la vista hay que hacerse un corte con el que queden bien. En cualquier caso, como asegura Raquel Saiz, «el corte de pelo debe adaptarse a nuestra personalidad para poder defender el estilo. Para ello es necesario descubrir antes cuál se adapta a nuestras facciones». Un buen corte es un aliado de juventud, pero debe permitir su mantenimiento en casa sin grandes complicaciones. Para quien no haya encontrado aún su estilo o crea que los años le han hecho perder el que tenía, el mejor consejo es decirle que lo busque, que bucee en sus álbumes de fotos para recuperar aquel que mejor le sentaba, que indague en revistas para inspirarse en referentes que le gustan y cuyo *look* crea que puede favorecerle. Y, de todas maneras, no hay nada como consultar con un buen profesional.

En el caso específico de los hombres, lo principal es que se sacudan los complejos, lo mejor es adaptar su corte de pelo habi-

tual a las entradas, que suelen ser cada vez más evidentes, así como a las canas. No falla nunca dejar crecer un poco el pelo y llevarlo hacia un lado, pero sin forzar, que nada queda peor que el efecto de querer tapar lo imposible y evidente. Lo ideal es trabajar un corte con naturalidad. Si se opta por llevar barba, rejuvenece más que esté recortada. Y funciona muy bien el efecto de pelo gris y negro en la cara.

Raquel Saiz es una colorista reconocida, Ambassador Revlon Professional y Style Master 2016. Su dilatada experiencia es una garantía de éxito, así que hemos recurrido a ella para conocer el tinte de pelo más adecuado para mantener o mejorar el

estilo en esta etapa de la vida. «Para gustos, los colores, pero si lo que quieras es verte bien, te recomiendo que elijas correctamente tu color de cabello. Lo más aconsejable es evitar los extremos y jugar con rubios y castaños cálidos para dar luz al rostro y suavizar las facciones. Esto, claro, siempre que te favorezcan. En el caso de la piel morena, mejor elegir tonos chocolate o avellana». ●

De la
MESA
a las
PESAS

*La combinación de una ADECUADA
alimentación y EJERCICIO
físico mejora la calidad de vida.*



Legados a este punto del guion, parece que está claro que en esta película intervienen dos coprotagonistas determinantes para acabar con un final feliz. Uno de ellos es la alimentación. El otro, el ejercicio. Sabemos, nos han dicho y puede que hasta hayamos asimilado que somos lo que comemos. Pero ¿qué tal si pensamos que también seremos lo que nos movemos? Porque está claro que con la comida nos alimentamos, pero el ejercicio es un factor prioritario para envejecer mejor. Y, como ocurre con una buena dieta, nunca es tarde para incorporar este hábito a tu rutina. Ya no hay excusas, escucha a tu cuerpo. Le oirás pedir a gritos que tus huesos, tu corazón, el resto de los músculos y tu cerebro necesitan nutrición saludable y energía, que proviene del ejercicio. Porque el deporte es salud, de la física, pero también de la química, ya que estimula la liberación de endorfinas y serotonina. Y, por tanto, quien lo practica reconoce una neta mejoría en el estado de ánimo y en su nivel de estrés, que disminuye notablemente. Además, hay un efecto de pescadilla que se muerde la cola: a más actividad física, mejor nos sentimos y, consecuentemente, más activos nos volvemos y con más ganas de practicar deporte, sea cual sea.

Lo cuenta muy bien el entrenador Marcos Flórez, director de Estarenforma.com, quien asegura que el deporte nos convierte en personas diferentes. Y lo ejemplifica con su padre, a quien denomina miembro del grupo de “ratas de gimnasio”, esos que han pasado su vida entrenando y, por cierto, comiendo de manera saludable, y al que contrapone el grupo de “amigos del sillón”. «Aquellos que con la edad cambiaron su estilo de vida, pasando al modo sedentario, reflejan mucho más su edad, y es fácil oírles

quejarse de diversos achaques de salud asociados al paso del tiempo. Sin embargo, quienes no han dejado de entrenar mantienen un aspecto mucho más jovial, sus posturas son más erguidas y, sobre todo, tienen una actitud muy diferente».

De hecho, Flórez establece varias divergencias entre los *silvers* deportistas y los que no hacen ejercicio. «Los primeros tienen más y mejor capacidad para recuperarse entre sesiones y para lograr repetir estímulos de intensidades similares. Además, su capacidad funcional y cognitiva es notablemente mayor. Es más, en el caso de haber disminuido, con el ejercicio es posible incluso que mejoren», explica.

«La segunda tipología, la de los sedentarios, presenta más déficit de tejido muscular y, por tanto, de capacidad y control funcional, que es el principal desencadenante de las caídas y sus consecuencias. Al perder musculatura disminuye la fuerza, que, por cierto, es más responsable de estos tropezones que el equilibrio o la

coordinación. Sin duda, este grupo de *silvers* está comprando más papeletas para la pérdida de densidad ósea, que es más acentuada en las mujeres», añade el entrenador personal.

Según la guía *Vida activa, longevidad sana*, publicada por Fundación MAPFRE, «diversas investigaciones han constatado que →

EL MOVIMIENTO ES SALUD

1. Es un aliado perfecto para trabajar la pérdida de peso o mantener a raya el que cada uno decida como óptimo.
2. El ejercicio equivale a entrenar la coordinación, la concentración y la memoria.
3. Frena la osteoporosis.
4. Aumenta la capacidad pulmonar. Especialmente cuando se trata de ejercicio aeróbico, pero también con aquellos que obligan a una respiración más consciente y regular, como el yoga.
5. Mejora el estado de ánimo por la liberación de endorfinas, lo que proporciona alegría, sensación de felicidad y bienestar.
6. Influye positivamente en la circulación de la sangre y el retorno venoso.
7. Baja la tensión arterial, eleva el colesterol bueno y reduce el malo. Por ello es posible afirmar que es beneficioso para el sistema cardiovascular.
8. Mejora el tránsito intestinal, pues la movilidad actúa como un magnífico laxante.



¿HASTA QUÉ PUNTO ES BUENO CORRER?

En esta última época de la vida, los ejercicios de alto impacto, como los saltos o el *running*, por ejemplo, son interesantes para luchar contra la pérdida de densidad ósea. Pero, en opinión de Marcos Flórez, «este tipo de deportes que implican una mayor intensidad también suponen un cierto riesgo a estas edades, pues precisamente la carga que se produce sobre las articulaciones puede llegar a ser excesiva. De hecho, sabemos que algo tan simple como una carrera, con todos los beneficios que tiene, no es, sin embargo, la mejor actividad para las articulaciones de la espalda baja y del tren inferior, especialmente las rodillas, por el desgaste que produce en ellas», señala.

[REDACTED]

*Es fundamental comer CORRECTAMENTE,
y no ya para perder PESO, sino por una
cuestión puramente de SALUD.*

← el envejecimiento activo es la estrategia no farmacológica más exitosa para mejorar la calidad y la esperanza de vida (con buena salud) en las personas adultas y mayores». ¿Pero se acepta caminar como ejercicio? No basta, aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar los trayectos cotidianos andando o en bicicleta. «El entrenamiento de resistencia muscular –asegura Marcos Flórez– es la herramienta más importante para mantener o regenerar tejido muscular». Eso sí, la clave radica en la intensidad, que es mejor que sea, según este experto, moderadamente alta. «Hay que tener una técnica correcta y dedicar tiempos adecuados, con cargas relativamente elevadas y un número de repeticiones idóneo, adaptado a cada caso, en función de la condición física y siempre supervisado por un buen especialista», insiste.

Llegados aquí, demos un repaso al cuerpo humano y entenderemos por qué es tan importante moverse. «Los músculos, anclados en los huesos a través de los tendones, generan tensión en la estructura ósea, y el organismo debe preparar esos huesos que reciben más estrés con mayores acumulaciones de calcio», explica Flórez. Por eso es tan importante mantenerse activo. «Repetir entrenamientos

implica la mejora de la fuerza, lo que exige tener que dar estímulos más altos, que se traducen en cotas superiores», añade.

En cuanto a la nutrición, hay que recordar que de ella depende no solo un mejor crecimiento de los niños, sino también un óptimo mantenimiento de los que ahora son sus abuelos o podrían serlo. Y, sí, hay comida que cura, de igual manera que hay comida veneno: muchos alimentos son grandes aliados para prevenir o agravar enfermedades típicas de la etapa senior. La buena noticia es que la generación *silver* tiene cada vez más conocimientos de nutrición y está más concienciada con seguir una dieta saludable. Así lo manifiesta un 72% de las personas pertenecientes a este tramo de edad entrevistadas para el *III Barómetro del Consumidor Senior*, realizado por Fundación MAPFRE.

Comer correctamente no equivale a adelgazar, sino a mantener el mejor tesoro posible, la salud, si bien suele tener un efecto beneficioso también en la consecución de un peso adecuado. Antes hemos hablado de los huesos, y aquí habría que añadir que sumarles un exceso de kilos no les va a hacer ningún favor, cuando lo que necesitan es estar fuertes. Sí se recomienda, en cambio, seguir una dieta rica en calcio. Por ello conviene consumir lácteos, pero también almendras o avellanas, sardinas, bebidas vegetales enriquecidas con calcio, alubias, lentejas, espinacas, naranjas, novedades como esa especie de col →

EL PLATO DE HARVARD

Frutas y verduras deben ser los alimentos predominantes en la dieta.

Cada vez existen más teorías sobre la cantidad y proporción de los alimentos que hay que tomar. Ante la duda sobre qué se debe y qué no se debe comer, lo ideal es seguir las recomendaciones de lo que se conoce como “el plato de Harvard”, y que aplica para las diferentes ingestas del día. Según las indicaciones de los expertos de la Universidad de Harvard, lo ideal es que en cada comida la mitad del plato esté compuesto por verduras y frutas; un 25% por proteínas provenientes de legumbres, aves y pescado (lo que incluye los huevos); y una cuarta parte por cereales, fundamentalmente integrales.

Cuando hablamos de verduras, hay que especificar que los colores cuentan, y que cuanto más colorido incluyamos en el plato, mejor nos estaremos nutriendo. No vale eso de solo tomate o solo espinacas. La mezcla no es, obviamente, por una cuestión estética, sino nutricional; esto permite que aportemos a nuestro organismo diferentes vitaminas y minerales. Y lo mismo ocurre con la fruta: en la variedad está el gusto y una nutrición *healthy*. Por cierto, la patata no se incluye en la categoría de verduras y frutas, y mucho menos aún si la cocinas frita. No lo decimos nosotros, sino los gurús de la universidad norteamericana.

En cuanto a las proteínas, ocurre lo mismo; aunque aquí no se hable de colores, sí hay que hacerlo de varie-

dades, y conviene recordar que los huevos son una gran fuente de ellas. Además, se deben evitar las carnes rojas, en favor de las aves, e incluir pescado, especialmente el azul, rico en omega 3. Entre las proteínas saludables también se encuentran los frutos secos. Qué buena idea las nueces para aderezar ensaladas, ¡no?

Y en relación con los cereales, volvemos a la mezcla, pero en esta ocasión para recordar que debemos huir de los refinados y tomar los integrales, ricos en fibra. Además, Harvard advierte de la necesidad de utilizar buenos aceites y de beber líquido (entre un litro y medio y dos al día). Por supuesto, agua, pero también té o café, y no tantos zumos, por su alto contenido en azúcar, razón por la que también recomienda huir de las bebidas gaseosas. ¿Lácteos? Últimamente, hay muchos estudios y opiniones acerca de ellos, pero las recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) es que deben tomarse a diario por su aporte de calcio. En caso no poder, o no querer, tomarlos, se pueden sustituir, por ejemplo, por brócoli, según los nutricionistas. Y es que un cuarto de esta verdura contiene la misma cantidad de calcio que dos vasos de leche, aunque su absorción sea diferente.



*Cuando se realice **deporte al aire libre**, hay que acordarse de la protección solar.*

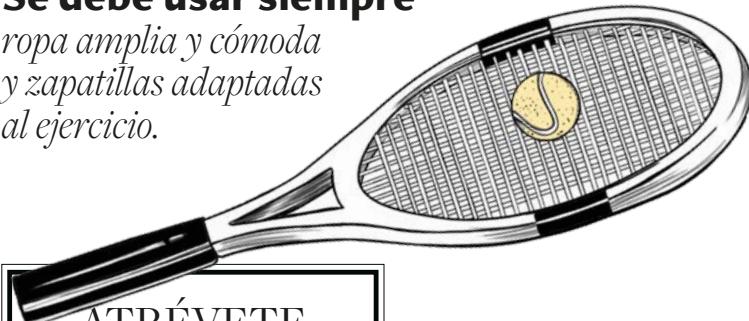
Fundamentales

Los ejercicios de fortalecimiento y equilibrio son básicos. Dos días a la semana se deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de forma moderada para trabajar los grandes grupos musculares. Y tres veces a la semana, actividades variadas que prioricen el equilibrio funcional, con entrenamiento de fuerza moderado o más intenso.



Se debe usar siempre

ropa amplia y cómoda y zapatillas adaptadas al ejercicio.



ATRÉVETE A BAILAR

Es magnífico, no solo porque alegra la vida, sino porque memorizar los pasos ejercita la mente. No se trata de obsesionarse con el alzhéimer, pero el ejercicio puede ser preventivo.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

recomienda para mayores de 65 años entre 150 y 300 minutos semanales de ejercicio moderado o entre 75 y 150 si es vigoroso.

QUE NO TE FALTE

Cuando hagas deporte lleva una botella de agua y frutos secos o fruta para hidratarte, aumentar tu energía y evitar bajadas de azúcar.

DI SÍ A LA FIBRA

Es una gran aliada y un antídoto del cáncer de colon. La mejor fibra es la llamada insoluble, que se encuentra, básicamente, en las verdura de hojas verdes, legumbres, cereales integrales, kiwis y la piel de otras frutas.

PRACTICA

La alimentación consciente, que, entre sus muchos beneficios, mejora la digestión.

HAZ LISTAS

Por ejemplo, la de la compra, porque la improvisación suele ser enemiga de los buenos hábitos.

Tu menú

**Si comes lo que cocinas
en casa tu alimentación
será más equilibrada.**

Una dieta con DÉFICITS nutricionales unida a una vida SEDENTARIA favorece la aparición de numerosas ENFERMEDADES.

↳ rizada llamada kale y tofu. En cuanto a los líquidos, para evitar su retención, ojo a los alimentos enemigos, como los embutidos, y a los amigos, especialmente frutas y vegetales. Y atención también a la deshidratación. El agua es beneficia en el tratamiento de infecciones urinarias y en la prevención y tratamiento de la litiasis renal y la diabetes, y contribuye a mejorar la salud cardiovascular y el rendimiento físico y cognitivo. Además, es fundamental en el funcionamiento del intestino grueso, favoreciendo menos episodios de estreñimiento. Y hablando de “temas mayores”, para mejorar el tránsito son recomendables el brócoli y las espinacas.

¿Pero, qué comemos? O, mejor dicho, ¿qué deberíamos comer? Porque, tal y como se recoge en *Jóvenes con canas. Guía del antienvejecimiento*, impulsada por el Centro de Investigación Ageingomics de Fundación MAPFRE, y escrita por el doctor Ángel Durández, «hemos llenado nuestros hogares de alimentos procesados y ultraprocesados (el 80% de los envasados en los supermercados lo son), auténticas amenazas para nuestra salud». En este manual nos advierten de que una mala alimentación, sumada al sedentarismo, conduce a sufrir ataques de corazón, cáncer, derrames cerebrales, diabetes, artrosis, osteoporosis, demencia senil y obe-

sidad. En todo caso, para una mayor profundización en el tema de la nutrición, sugerimos la lectura completa de esta guía tan útil (<https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/media/group/1144.do>).

A grandes trazos, sin embargo, podemos afirmar que, especialmente en esta etapa de la vida, hay que disminuir el consumo de alcohol, sal, grasas y azúcar (que se esconde donde menos esperamos, porque por más que tomes un café sin ella, un refresco con gas puede equivaler a 20 cucharadas). También conviene reducir el consumo de carnes, especialmente las rojas y dulces (lo lamentamos, pero el jamón, también el ibérico, se incluye) y los hidratos de carbono de alto índice glucémico, y apostar por más alimentos vegetales y grasas monoinsaturadas. Las frutas y verduras deberían adquirir un protagonismo estelar, así como las legumbres, el pescado rico en omega 3, las carnes blancas, el arroz integral, los frutos secos y el aceite de oliva. Y recuerda que a veces solo con la alimentación no conseguimos todos los nutrientes fundamentales. Es especialmente necesaria la vitamina D, que además de fortalecer los huesos, combate la diabetes tipo 1 y 2, la enfermedad cardíaca y cerebrovascular, el alzhéimer y las infecciones bacterianas y víricas. Pero antes de tomar cualquier suplemento nutricional, es prescriptivo contar con supervisión médica. ●

*Be
WATER,
my
friend*

*Mantener un buen estado de ÁNIMO
en la edad dorada es vital para sentirse
bien por FUERA y por DENTRO.*



Aestas alturas de la película seguro que no te conviertes al budismo y abrazas la filosofía de fluir y vivir el presente sin sentir añoranza del pasado ni ansiedad por el futuro. Que sí, que ya se sabe que son frases preciosas e inspiradoras, pero ponerlas en práctica no siempre es sencillo. Ahora bien, sin plantearte una transformación total, intentar cambiar de actitud para dejar atrás las preocupaciones y el temible estrés puede convertirse en una buena religión, que te ayudará a vivir mejor y ganar elasticidad (no solo corporal). Para ello, el yoga, el *chi kung* y la meditación se prometen como grandes aliados.

En estos nuevos años, en esta nueva vida, poner en práctica la relajación, si no se ha conseguido hasta ahora, es de obligado cumplimiento. ¿Durante el día? Sí, también hay que hacerlo de vez en cuando (si hasta el reloj digital lo recuerda cada determinado tiempo!), pero especialmente antes de acostarse, para conciliar mejor el sueño y que este sea de calidad. Si te cuesta, existen aplicaciones de meditación y relajación que te guiarán.

En tu edad dorada puede que sigas todavía con una intensa vida laboral, que estés de retirada o, directamente, jubilada. Puede que tengas hijos aún en edad de proteger o que te hayas enfrentado ya al momento del nido vacío. Todo eso da igual; el estrés no entiende de casuística. Por eso, más vale ocuparse de mantenerlo a raya, porque su malignidad es diversa y generalizada, llegando incluso a reducir la capacidad inmunológica de nuestro organismo. Desde el punto de vista fisiológico, puede causar migrañas, tensión muscular, bruxismo, problemas cutáneos, dificultades para respirar, fatiga o dolor abdominal. Emocionalmente produce

tada, lo que varía la química de nuestro cuerpo, pues se alteran los niveles de oxígeno en sangre.

Además de tener en cuenta todo eso para poder relajarnos, también hay otras herramientas, entre ellas, disfrutar y pasarlo bien. Ve a aprender sevillanas o no, pero, en todo caso, ríete, porque el sentido del humor es fundamental para mantener el →

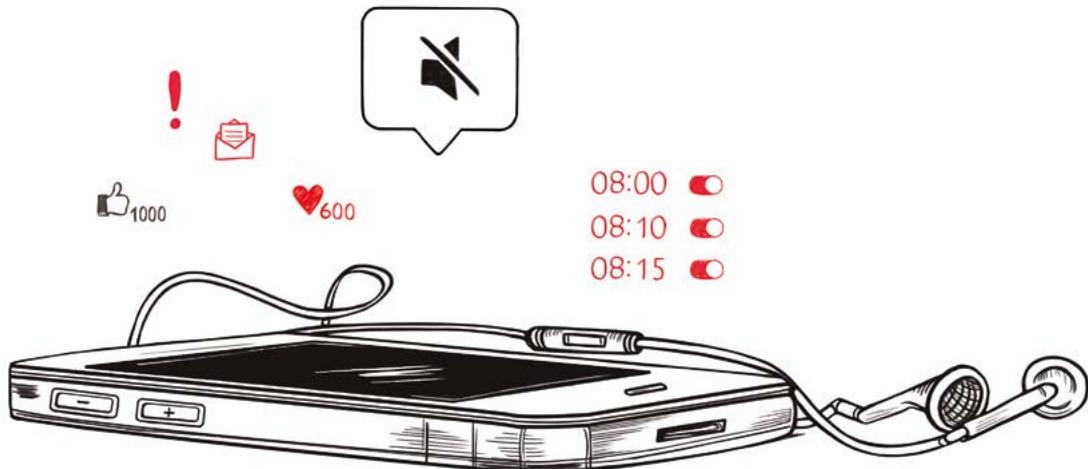
pensamientos obsesivos, capaces de traducirse en ansiedad, que, según su intensidad, puede derivar en depresión. Por eso hay que evitarlo y recurrir a profesionales que te ayuden a conseguirlo.

Existe un tratamiento que está a disposición de cualquiera, independientemente de la edad, género o condición social, y que, además, es gratuito. ¿No sabes de qué te hablamos? Piénsalo un poco y caerás en la cuenta. Lo tienes, lo tenemos, de serie, pero lo ignoramos porque es un recurso que empleamos de forma inconsciente. Empieza por “r” y acaba por “n”. Nos referimos a la respiración, fundamental para vivir, como todo el mundo sabe, pero que olvidamos porque la tenemos automatizada, aunque es básica para encontrarnos mejor... o peor. Porque cuando el nerviosismo asoma, respiramos de forma agi-



MEDITACIÓN, EL ELIXIR DE LA JUVENTUD

Si existe un ejercicio eficaz para sentir esa alineación especial, y no precisamente con los planetas, sino con uno mismo, ese es meditar. Todos los especialistas definen esta práctica como la herramienta más poderosa contra el estrés. Pablo D'Ors, sacerdote, escritor y uno de los gurús en esta materia, considera que es una manera de despertar a ese maestro interior que todos llevamos dentro y dejarle hablar. No hay lugares ni momentos mejores para meditar. Es posible hacerlo a primera hora, antes de dormir (sobre todo si se necesita mejorar el sueño) o, como los más practicantes, por la mañana y por la noche. Eso sí, todos coinciden en que les ayuda a dejarse fluir, algo fundamental para combatir el estrés. Se puede aprender en un centro especializado o lo puedes hacer tú mismo a través de diferentes aplicaciones con voz, con música y hasta con imagen. ¿Algunas recomendaciones? *Hacia la calma*, con diez tipos de meditaciones; *50 Best Meditation Songs Collection* o *Petit Bambo*.



*Es fundamental reconocer cualquier signo de **ansiedad** y tratarlo antes de que se enquiste el problema.*

AMIGOS Y RISAS

El baile lo tiene todo: te relacionas, te ries y haces ejercicio. ¿Un plus? Aleja el estrés.

ATENCIÓN

Es recomendable no dormir cerca del móvil por la noche, ya que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), emite radiaciones.

PRACTICA DEPORTE

Hacer ejercicio físico es bueno para todo, también para la mente. El *chi kung* está reconocido como una de las mejores prácticas para mantener el equilibrio corporal y mental.

TIPS

Hay que reconocer la importancia de la respiración y practicarla de modo consciente.

PIDE AYUDA

Si sientes que tu ánimo va decayendo, no lo dejes pasar, pide cita con un psicólogo para solucionarlo.

¡Alerta!

El estrés debilita el sistema inmunológico.

■■■■■

*A veces, simplemente interactuar con otras
PERSONAS es suficiente para ahuyentar
al fantasma de la DEPRESIÓN.*

← buen ánimo y sentirse bien. De hecho, la sonrisa es la mejor aliada de una imagen joven. Y, además, no tomarse demasiado en serio también ayuda a alejar el estrés.

Así que va la primera sevillana, que es acordarse de lo importante que son los demás, no solo para ayudarles o que te ayuden, sino, sobre todo, para relacionarte. En ocasiones, simplemente estar con otros se convierte en una poderosa herramienta para dejar atrás la ansiedad. Como recuerda la psicóloga Alejandra Vallejo-Nágera, «grandes estudios científicos avalan la importantísima relación entre mente y cuerpo. En el campo de la mente se incluye el estado de ánimo, la creatividad y las relaciones sociales. Estas últimas son un formidable entrenamiento del lenguaje y de la memoria. En cuanto a la creatividad, se estimula apuntándose a cualquier tipo de curso, ya sea de expresión artística, filosofía, fotografía, cultura, cocina, horticultura, música (los beneficios de unirse a un coro son impresionantes) o lo que sea».

Y ahí va la segunda: la curiosidad, radicalmente esencial para mantener la juventud. Lo habrás escuchado mil veces y seguramente habrás visto en tu entorno cómo cambia la mente y el físico de las personas que siguen estudiando, leyendo, viajando...,

siempre y cuando el cuerpo aguante, pero es que al cuerpo también se le ayuda así, con el deseo de continuar aprendiendo. «Es crucial conservar la ilusión por seguir adquiriendo conocimientos, por estudiar lo que no se ha podido hasta ahora. Y perseverar», añade la psicóloga, que recomienda las clases presenciales, porque permiten interactuar con otras personas.

Si no sabes a qué apuntarte, te diremos que de entre todas las actividades que estimulan el aprendizaje y las relaciones sociales –además de ser magnífica para mejorar el tono vital y físico– hay una que sobresale: el baile. «Aparte de proporcionar un manantial de endorfinas, activa ciertas partes del cerebro vinculadas al sentido del oído, la coordinación y la memoria», continúa la experta.

Siguiendo con las sevillanas, entremos en la tercera (aunque, según cómo se mire, debería ser la primera), que se refiere a escuchar al cuerpo y a la mente y estar alerta para no caer en el error de sentirse mayor, una sensación que, por cierto, no entiende de edades. Y escuchar significa realizar una escucha activa para entender qué nos ocurre y poner freno a las posibles consecuencias. Por eso es importante detectar el significado de determinadas señales de alarma, tanto físicas como emocionales, que son muy evidentes, como alteraciones del sueño, cambios de humor, decisiones precipitadas o dolores musculares. «En cuanto se adviertan, hay →



EJERCICIOS PARA RELAJARSE EN CUALQUIER LUGAR

Para desconectar hay que empezar por la parte superior del cuerpo. Por eso, lo primero de todo sería respirar profundamente y, después, mover la cabeza de un lado a otro, sin brusquedad, especialmente si padeces hernia discal o problemas en las cervicales. Se recomienda repetir estos movimientos cinco veces. Para quien no sufra problemas físicos, se aconseja, a continuación, realizar una tanda de movimientos circulares. Posteriormente, hay que pasar a las rotaciones de hombros, hacia delante y hacia atrás. Todo ello sin forzar la máquina: esta debe ser la máxima que guíe la sesión.

Para terminar, haz respiraciones intensas y abdominales, inspirando de forma honda, mientras cuentas hasta 10, y después expira despacio mientras cuentas hasta

12. Es importante que tengas siempre la sensación de que estás vaciando completamente el abdomen.

CUIDADO CON LA ANSIEDAD

Suele ser la antesala de la depresión. Muchas veces aparece cuando se deja de trabajar o los hijos se marchan, lo que produce un vacío interior que va minando el ánimo. Lo importante es detectarlo a tiempo. Aquí algunas pistas que deben alertarte:

1. Cambios bruscos de humor.
2. Desafección por actividades o personas por las que antes sentías pasión.
3. Falta de sueño o alteraciones del mismo.
4. Nerviosismo sin causas aparentes.
5. Cansancio constante.
6. Falta de atención.
7. Tristeza, melancolía.

¡Actúa! No tengas miedo ni prejuicios a la hora de consultar a un especialista. ¿Te duele el alma? Haz lo mismo que si te doliera una parte de tu cuerpo: ve al médico.

Para alcanzar un estado de CALMA hay que aprender a entrenar la atención consciente y evitar las DISTRACCIONES.

← que buscar remedio lo antes posible para que ese estrés no desemboque en ansiedad, antesala de la depresión. La ayuda terapéutica ofrecerá alivio inmediato y también pautas para aprender a controlar la ansiedad antes de que esta te controle a ti. Ten en cuenta que el estrés tóxico puede manifestarse a cualquier edad y en cualquier circunstancia. Todos hemos sufrido picos de presión en diversos momentos. Pero estas situaciones se convierten en todo un reto si no sabemos cómo resolvérlas de manera eficaz. Por eso lo primero es conocer el origen: para algunos la causa puede radicar en la falta de respeto que reciben de aquellos a quienes aman; para otros será la cuenta corriente, que mengua más que aumenta; y habrá personas para las que la razón de su desasosiego sea algo tan banal como que se están aburriendo en unas vacaciones que se presumían excitantes. Lo malo no es sentir la punzada de un desafío que nos coloca en la cuerda floja, sino estar en esa tesitura durante días o meses», precisa Alejandra Vallejo-Nágera.

Si sabes bailar sevillanas sabrás que tras la tercera llega la cuarta, que es la final y la más importante. En este capítulo esta fase la identificaremos con los remedios para paliar el estrés. Cada cual tiene que hallar los suyos, y eso dependerá de las situaciones personales, aunque las propuestas que aquí se ofrecen son bastante asumibles por todos. Para empezar, la meditación, para la

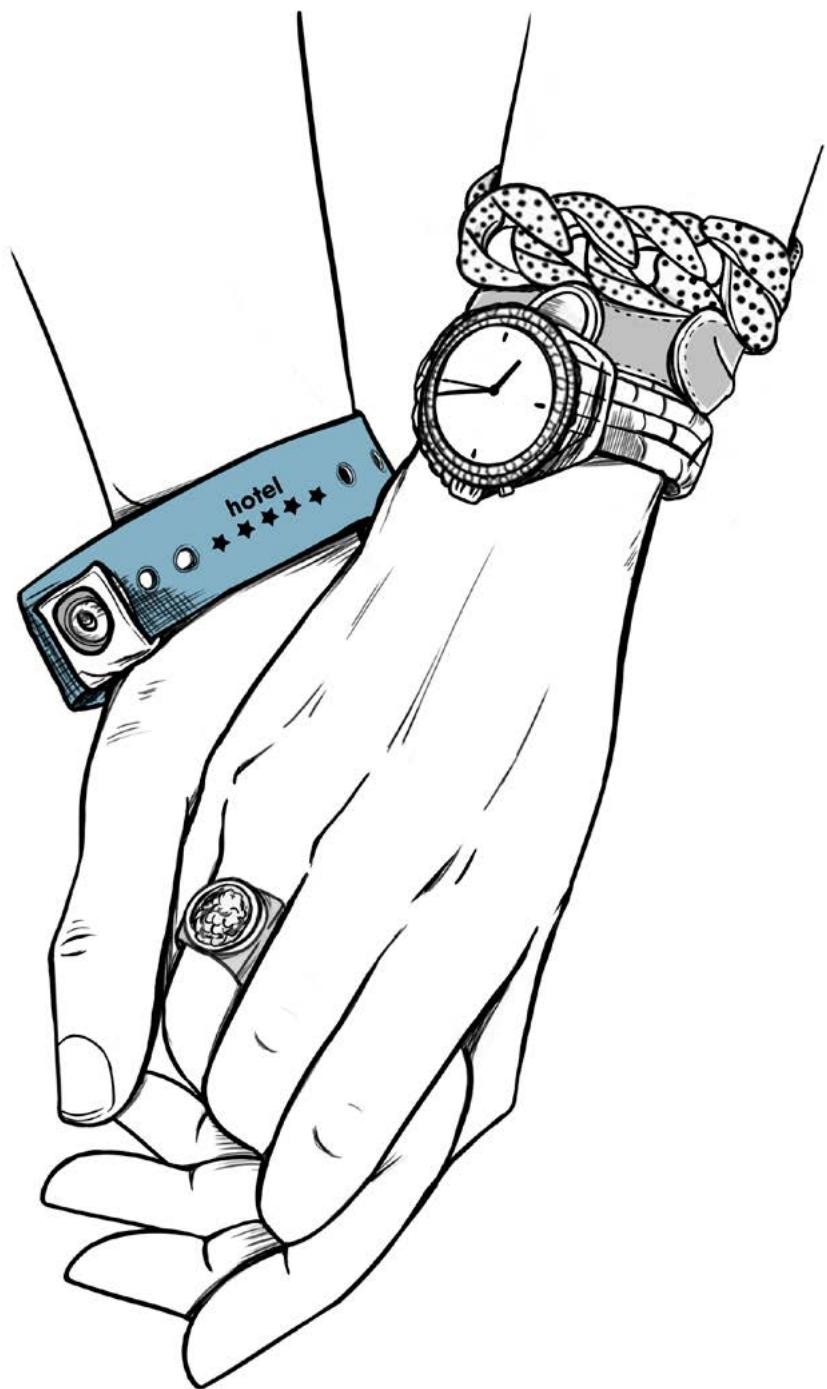
ria del *chi kung*. ¿La razón? «Es un ejercicio que puede realizar cualquier persona, con independencia de su condición física. Por otra parte, está considerado por la neurociencia como la práctica más completa que existe para la mente, el cuerpo, el estado de ánimo y el sentido trascendental», concluye. ●

que no se requieren grandes cosas. Como recuerda la experta, «significa volver a tu medio. Cualquier actividad que absorba la atención curiosa, serena y animosa, en quietud o en movimiento, es una meditación. Se puede realizar cocinando, paseando, pintando u observando una obra de arte. El caso es entrenar la atención para que no se distraiga. Por ejemplo, si se decide dar un paseo consciente, hay que silenciar el móvil o, mejor, apagarlo para evitar hacer fotos y dedicarse a contemplar el paisaje». Y, por supuesto, para conseguir un estado de tranquilidad el ejercicio será absolutamente determinante. Se puede optar por aquél que más te guste, pero hay dos magníficos: el yoga y el *chi kung* (o *qi gong*). Etimológicamente, la palabra yoga procede del sánscrito y significa «yugo», porque busca la unión entre cuerpo y mente para dirigirse hacia una vida sana en comunión con el entorno.

Alejandra Vallejo-Nágera es muy partida-

PIDE que
el camino
SEA
LARGO

Llegar a la JUBILACIÓN en buena forma te permitirá disfrutar de esos VIAJES que tienes pendientes.



*Ten siempre a Ítaca en tu mente.
Llegar allí es tu destino.
Mas no apresures nunca el viaje.
Mejor que dure muchos años
y atracar, viejo ya, en la isla,
enriquecido de cuanto ganaste en el camino
sin aguantar a que Ítaca te enriquezca.*

Estos versos de *Viaje a Ítaca*, de Konstantin Kavafis, son siempre una buena compañía. Y en esta etapa *silver* resultan también estimulantes. Sin duda, este es un gran momento para disfrutar del recorrido. Es una época magnífica para escapar a aquellos lugares que siempre has deseado, para visitar parajes ignotos o revisitar los clásicos, los de cada uno. De hecho, según el *Barómetro del Consumidor Sénior*, realizado por Fundación MAPFRE en 2022, siete de cada 10 personas en esta etapa vital viajaron por ocio o turismo en 2021. Incluso hay quien, de repente, decide cambiar de ciudad, por norma general poniendo rumbo al sur, buscando lugares de sol, que garantizan calidez, seguramente también para el alma. De hecho, en el ya citado artículo de Laura Ruiz de Galarreta en la introducción de esta guía, se afirma que solo un 1% de los españoles elegiría el

campo para jubilarse, por cierto. Y es que de sol y sur sabemos mucho en España; especialmente en las Islas Canarias, que en los últimos tiempos se ha erigido como polo de atracción del turismo sénior. Son viajeros que disponen de más tiempo y hacen estancias más largas, cuentan con un mayor poder adquisitivo y buscan tranquilidad y seguridad. Las estadísticas señalan que en 2019 las islas recibieron más de 131.000 visitantes *silver* y que en solo dos años aumentaron su gasto en destino, pasando de los 2.866 euros de media por estancia a los 3.149. Pero, en realidad, sea donde sea, se trata de disfrutar del cambio vital que supone haber cumplido ya unos cuantos años y saber que queda todavía mucho por vivir. Es cierto que cada vez se llega más tarde a la jubilación. Pero a medida que vamos acercándonos a ese momento, la actividad, por lo general, va bajando. Además, tras la pandemia, el formato del teletrabajo está más implantado y se puede ser nómada digital más allá de los 50 o de los 60. Así que, sí, Ítaca es un buen espejo en el que mirarse. Pero, por supuesto, no solo de Canarias vive el *silver*; el mapa está repleto de destinos interesantes, especialmente para aquellos que pueden permitirse viajar todo lo que quieran, con la ventaja de que si lo hacen fuera de temporada, se ahorrarán una buena cantidad.

Con esto de la edad ocurre como con las mujeres embarazadas o como con quien se rompe un hueso, que cuando van por la calle parece que solo ven a aquellos con los que comparten su misma situación. Es decir, que un mayor que viaja parece que solo encuentra a turistas de su misma edad. Y esa apreciación →

¿DÓNDE IR?

Si no tienes claro qué lugar visitar, quizás te interese conocer cuáles son las tendencias de viaje más de moda en este segmento. El turismo cultural, urbano y de naturaleza, y cada vez más el relacionado con el bienestar y la salud, son los preferidos por la mayoría de los *silver*.

- Los destinos nacionales más populares son Andalucía, Levante, Islas Canarias, Baleares, Cataluña y la zona norte.
- Las capitales europeas son también destinos urbanos codiciados: París, Londres, Berlín, Roma, Praga, Viena y Budapest.
- ¿Los destinos de larga duración preferidos? El norte de África, el Caribe y Asia.
- Los cruceros –tanto fluviales como marítimos– y las grandes escapadas son también productos muy populares entre estos viajeros. Se trata de salidas más largas, ideales para estas personas, que disponen de más tiempo y de mayor presupuesto. Pero, además, en todos esos viajes se valoran mucho dos factores que busca este grupo de edad: la gastronomía de calidad y la sostenibilidad.

Una de las plataformas de viajes más usadas entre este segmento de población es Travelzoo. ¿La razón? Un 39% de sus usuarios declara tener entre 55 y 64 años, y un 25% más de 65.

LA TENTACIÓN DE LAS ISLAS

Que no es lo mismo que *La isla de las tentaciones*, aunque las Canarias lo sean, porque son un auténtico paraíso natural. El archipiélago, que trabaja en la atracción de viajeros *silver*, un segmento con un alto porcentaje de turistas de larga estancia, recibió en 2019 131.600 visitantes de este *target* de población. A su captación ha dedicado durante 2022 un presupuesto de medio millón de euros. La importancia de este colectivo radica en que pernocta una media de 50 días, frente a los nueve del conjunto de visitantes, y gasta por viaje unos 2.907 euros, frente a los 1.137 del resto.



NO TE OLVIDES

Lleva agua en el viaje para hidratarte correctamente.

*Si vas a realizar **grandes caminatas**, es interesante viajar con una silla plegable.*

LLEVA UNA CARTERA

Úsala únicamente para guardar los documentos relativos al viaje y los de las recetas con los fármacos prescritos por el médico, así como las tarjetas sanitarias homologadas, nacionales e internacionales.

TIPS

Evita los contratiempos

Contratar un seguro de viaje para posibles emergencias es siempre una buena idea.

TEN EN CUENTA TU ESTADO DE SALUD

Elige los meses del año templados o lugares no excesivamente fríos ni excesivamente cálidos.

72 / Guía de estilo de vida sénior

COMPRUEBA

que viajas con las suficientes dosis de la medicación que estás tomando para evitar problemas en el destino.



CADA VEZ MÁS FACILIDADES

En 2022, la Comunidad de Madrid (CAM) amplió su programa *Rutas Culturales para Mayores* para aquellos que hubieran cumplido 55 años (hasta entonces había que tener, al menos, 60), aumentando así su número de potenciales usuarios en más de 456.000 personas. Ese año, la CAM programó 325.306 plazas y 1.016 destinos.

Otras Comunidades Autónomas cuentan también con planes de viajes específicos para mayores. Por ejemplo, la Comunidad de Castilla-León, que cada año ensancha la oferta para su conocido *Club de los 60*, dentro de sus modalidades *Programa general, Ruta 60 y Viajes para todos*. También la Generalitat de Valencia cuenta con una amplia variedad de vacaciones sociales para personas que han superado ya los 60 años.

La industria TURÍSTICA se ha fijado en el ‘target’ sénior, que dispone de más TIEMPO libre y mayor PODER adquisitivo.

← no es falsa del todo. En primer lugar, por un tema puramente demográfico. Si atendemos a los hechos, en España, en el año 2020, los mayores de 50 años constituyan el 39% de la población o, lo que es lo mismo, sumaban 18,5 millones de personas. Y la tendencia seguirá en aumento, a juzgar por la realidad social que vivimos. De hecho, se estima que en 2060 ese porcentaje de población *silver* crecerá hasta representar, aproximadamente, el 48%.

En segundo lugar, cada vez más personas de avanzada edad están dispuestas a coger el petate para subirse a un avión, a un tren o a un coche y recorrer mundo. Ni que decir tiene que los viajes que durante los últimos años ha puesto en marcha el Imserso han sido un gran aliciente, aunque sé de alguna que nunca se ha querido sumar, porque no le gusta “viajar con viejos”, aunque ella ya supere las 80 primaveras. En todo caso, a esta nueva eterna juventud ha sido muy sensible la industria turística, que ha detectado un nicho de negocio muy interesante, un pedazo de pastel que hoy se sabe fundamental dentro del sector, pero que hasta mediados de la década pasada no estaba suficientemente atendido y, sobre todo, para el que no existían ofertas adaptadas a sus gustos y necesidades.

La apertura del segmento ha sido tan clara y el objetivo de las agencias de viaje tan certero, creando paquetes de viajes específicos para este *target*, que «la Organización Mundial del Turismo (OMT) calcula que la población de 60 años en adelante llegará a realizar más de 2.000 millones de viajes internacionales en 2050», según señala el periodista Clemente Corona, director de la revista online *Tu gran viaje* y de TGVlab.

Pero ¿cómo definir a estos viajeros *silver* que en Europa se denominan así a partir de los 50 años y en Estados Unidos desde los 55? «Básicamente, como consumidores exigentes y de un poder adquisitivo medio-alto o alto. En un gran porcentaje se trata de personas ya jubiladas, con disponibilidad para viajar en cualquier época del año, no solo en vacaciones y festivos», añade.

Por otro lado, hablamos de un grupo de personas que, aunque se considere mayor, ha alcanzado su madurez profesional en un período de expansión de las tecnologías de la información, en el que también se ha visto inmerso, por lo que tiene competencia digital. «Esto implica que su búsqueda de información, así como su carácter de prescripción y sus procesos de decisión y realización de compras –en las que se incluyen también los productos turísticos–, se desarrolla con la misma facilidad en entornos físicos como digitales», concluye Corona. ●







Fundación **MAPFRE**