



## Introducción

### *El fin del envejecimiento por estrés*

¿Qué edad aparentas? ¿Qué edad *crees* que aparentas? Si un sencillo test delante del espejo pudiera decirte cuál es tu edad física —sin tener en cuenta tu edad cronológica—, ¿qué crees que revelaría? Estás a punto de descubrirlo. En el primer capítulo vas a responder a tres cuestionarios, uno de los cuales es revolucionario. El test SkinAge está diseñado por RealAge y te dirá exactamente qué edad aparentas. Te indicará el punto de partida para que sigas el programa gradual que revela este libro, que te transformará desde dentro hacia fuera y que todo el mundo notará.

Si tu aspecto te frustra o te deprime —tanto si tienes 22 como 62 años—, éste es tu libro. Seguro que lo has elegido por algo. Quizá sea por un acné sin precedentes, por las profundas líneas de expresión y pequeñas arrugas, porque tu cutis no está radiante, por tu pelo fino y uñas quebradizas, por esos cinco kilos de más que no tenías el año pasado, o quizá por tu acelerado envejecimiento general que se hace patente por todas partes cada vez que te pones delante del espejo. Quizás ahora evites los espejos a toda costa. Sean cuales sean tus razones personales, voy a enseñarte a cambiar todo eso. Al fin y al cabo, para tu bienestar es esencial que te guste estar en tu piel. De hecho, mi experiencia me dice que nuestro aspecto es el espejo de nuestro estado de salud.

Podemos hacer muchas cosas para obtener grandes resultados sin tener que dar pasos radicales o someternos al bisturí. Mi visión es sencilla, eficaz y tiene mucha fuerza. Sin florituras ni trucos. Te quedarás boquiabierta cuando descubras mis sencillas prácticas diarias para resaltar tu belleza radiante y natural. Y para vosotras, madres ocupadas, que creéis que ya no se os permite estar espléndidas, escuchad lo que os voy a decir. Yo también soy madre, y no hay suficientes palabras para expresar lo importante que es utilizar las vanguardistas estrategias actuales para potenciar la salud, y por supuesto, la belleza. Toda vuestra familia se beneficiará.



Cuando RealAge me propuso escribir un libro, me entusiasmó la idea de poder transmitir mis conocimientos sobre cómo mantener un aspecto lo más radiante posible y sentirse del mismo modo, centrándome en la piel que nos envuelve tan maravillosamente. Algunas personas hacen lo imposible por descubrir los secretos que las ayuden a mantener su aspecto juvenil y resaltar su atractivo, y gastan miles de dólares, o de euros, en la industria de la belleza. El secreto está en aprender un poderoso principio y seguir un programa que se rija por él.

Este principio es la conexión mente-belleza, y es el requisito fundamental para conseguir una piel más bella (y un cuerpo, debo añadir). La esencia de

En contra de las creencias populares, la piel no es tan sólo una barrera pasiva. Es un órgano muy activo. La mente y otros órganos se comunican entre ellos, directamente a través de los nervios, y de forma indirecta a través de mensajeros químicos.

esta conexión es la poderosa fuerza que existe entre nuestra mente interior y nuestro aspecto exterior, que se basa en una bioquímica probada. Los sorprendentes avances de la ciencia moderna nos están revelando cómo influye nuestra mente en la rapidez y la calidad de nuestro envejecimiento físico. Esto no sólo incluye nuestra forma de pensar y nuestra conducta, sino cómo nos enfrentamos a la vorágine de la vida moderna y conservamos la capacidad intrínseca de autocuración y embellecimiento de nuestro cuerpo. Pero lo más importante es que los científicos

siguen descubriendo cosas increíbles acerca del extraordinario centro de comunicación que forman nuestra piel y nuestro cerebro, capaz de cambiar nuestro cuerpo por dentro y nuestro aspecto externo de formas que jamás hubiéramos podido imaginar.

## Una visión sensata y sencilla

Este libro te incitará a realizar pequeños cambios en tus cuidados personales mediante recomendaciones prácticas y viables. No estoy escribiendo esto para venderte productos caros, ni para decirte algo que no haya sido probado clínicamente *con personas*. Muchas de las lociones, pócmias y demás productos en teoría imprescindibles que se amontonan en los estantes de los supermercados

y perfumerías prometen mucho y hacen poco. Los prometedores estudios de laboratorio no siempre se traducen en resultados efectivos en las personas. No sólo voy a acabar con los mitos del mercado de la cosmética, sino que te voy a dar buenos consejos para distinguir los productos que de verdad te pueden ayudar, de los que no son más que un reclamo publicitario. Te voy a decir directamente lo que puedes hacer a partir de hoy para mejorar tu aspecto (¡y también reforzar tu confianza en ti misma!) sin dejarte engañar por la publicidad. Y si decides probar con métodos más agresivos como el Botox y el *resurfacing* [«una nueva superficie»], te guiaré para que encuentres la solución adecuada para ti, para tu bolsillo y para tu paz mental.

El envejecimiento prematuro y el acné del adulto son dos de los problemas cutáneos más comunes que veo en mi consulta, y me he dado cuenta de que muchas veces he de llegar al fondo del problema emocional o que ha causado el agotamiento para tratar estos síntomas de la vida moderna. Hay una gran variedad de estrategias que pueden ayudar a invertir los efectos de la tensión y la edad. Antes de graduarme en dermatología llevaba siete años ejerciendo de psiquiatra. Cada día tenía que recurrir a mi antigua especialidad para separar lo psicológico de lo físico y encontrar soluciones sencillas y sensatas para ambos problemas.

## La primera línea de defensa

Mi experiencia en psiquiatría se complementa con mi práctica actual como ninguna otra especialidad podría hacerlo, y también me ha ayudado a ser mejor madre, esposa, amiga y doctora. Muchas pacientes vienen a verme para que les ayude a mejorar su aspecto y terminan hablándome de un millón de cosas. Por ejemplo, si alguien viene a verme para que le elimine el vello sobre los labios, me gusta hablar de cómo se siente una mujer que tiene demasiado vello en esa zona. La piel es un receptáculo de emociones, todos los días alguien llora en mi consulta. Nunca dejo que las pacientes se *vayan* llorando, pero sé que es una experiencia positiva.

En lo que respecta a belleza y al sentido de la identidad, estos dos campos de la medicina combinan a la perfección. La mayor parte de nuestros pensamientos afecta a nuestro aspecto, y viceversa. Siempre he creído que el cuerpo se ha

de tratar en estrecha conexión con la mente. Debido a mi especialidad, tengo que estar al día en muchos otros campos de la medicina. He de remitir continuamente a mis pacientes a otorrinolaringólogos, a obstetras o ginecólogos, a especialistas de la fecundación *in vitro*, a masajistas, muchas veces también a la manicura y pedicura, e incluso a sitios para que les hagan zapatos adecuados.

Recurrir al dermatólogo no se debería considerar un lujo, es tan importante como hacerse la revisión médica anual. Al igual que cualquier médico de medicina general, considero que estoy en la primera línea de defensa para que cuides mejor de ti y no tengas que adoptar medidas radicales como la cirugía estética, o que algún día te enteres de que padeces algún tipo de cáncer de piel grave o una enfermedad relacionada con la edad que pone en peligro tu vida. Puesto que mis técnicas están encaminadas a reducir tu estrés y a resaltar tu belleza natural, los beneficios que te esperan pueden ser infinitos. Repercutirán en tu salud cardiovascular, cerebral, digestiva, y en cualquier otro aspecto tuyo que te hace ser *quien eres*.

La razón por la que dejé la psiquiatría para dedicarme a la dermatología es muy sencilla: echaba en falta la práctica médica, el elemento físico de la medicina que es tan esencial en dermatología pero que está ausente en la psiquiatría. Sabía que era bastante hábil con mis manos, y estaba convencida de que estaba destinada a utilizarlas para ayudar a las personas no sólo psicológicamente. Al fin y al cabo, ser médico es tener el conocimiento y la oportunidad para tratar el cuerpo de los pacientes con manos de sanadora y los procedimientos establecidos. Hago tantísimas cosas en dermatología que puedo transformar la vida de una persona en un período relativamente corto. He de admitir que la dermatología te aporta una gratificación inmediata. Una paciente puede entrar en mi consulta para una visita o tratamiento y marcharse encontrándose mejor y con un aspecto renovado. Eso es difícil conseguirlo en la práctica de la psiquiatría. Las enfermedades de la piel son muy interesantes, pero en realidad es la interacción con las personas lo verdaderamente satisfactorio.

## En este libro

En el primer capítulo evaluarás tu aspecto con tres cuestionarios, uno es el revolucionario test SkinAge que fue diseñado exclusivamente por los cientí-

ficos de primera línea de RealAge para conocer la edad de tu piel respecto a tu edad cronológica. Empezarás revitalizando tu aspecto tal como indico en el capítulo 2, y te explicaré cómo has de cuidar tu piel diaria, semanal y mensualmente para que brille de forma natural. Aprenderás los cuidados básicos de la piel y te iré introduciendo en los productos de belleza y técnicas caseras que has de conocer, y te advertiré sobre las que no son más que una forma de tirar el dinero. Luego te prepararás para emprender un viaje de nueve días adaptado a tus necesidades específicas. Tengo recomendaciones para todas las situaciones, tanto si tienes problemas de insomnio, una agenda demasiado apretada o te falta tiempo para hacer ejercicio como si no puedes elegir los alimentos adecuados para tu piel. Te enseñaré los siete hábitos gratuitos para una piel sana. Son los que mantendrán tu belleza natural, muchos de los cuales fomentan la regeneración celular. Antes de iniciar tu programa de 9 días, tendrás que identificar tu perfil de estrés mediante unas cuantas preguntas directas. Esto te ayudará a personalizar el programa siguiendo unas directrices para cada día que menciono en el capítulo 4, a la vez que aprendes más ideas fascinantes sobre la intersección mente y belleza, especialmente en lo que respecta a la dieta, nivel de actividad, hormonas, edad y estilo de vida.

Más adelante haré un repaso sobre la fisiología corporal no sólo en lo referente al proceso de envejecimiento, sino como respuesta a todo aquello a lo que te has de enfrentar a diario. Entonces será cuando realmente empezarás a comprender el envejecimiento por el estrés y la conexión mente-belleza. En las páginas de este libro hallarás las respuestas a las preguntas que me plantean con más frecuencia. Te sorprenderá observar cuántas personas preguntan lo mismo pensando que son las únicas.

A las que están preocupadas por ciertas patologías de la piel —desde el acné hasta el cáncer de piel—, los capítulos 8 y 9 les serán de especial ayuda. En el último capítulo compartiré todo lo que siempre has querido saber sobre los tratamientos más agresivos que existen en la actualidad, en caso de que elijas seguir esa vía con un médico titulado, y también te ayudaré a encontrar al que tú necesitas. Esto incluye hablar sin tapujos sobre la cirugía estética, las prácticas con productos farmacéuticos y los temas de imagen corporal que puede que influyan mucho en ti. No me callo nada respecto a lo que pienso sobre ciertas prácticas, algunas de las cuales están muy de moda hoy

en día. Resumiendo: cuando hayas terminado de leer este libro habrás dado los siguientes pasos:

- Conocer la verdadera edad de tu piel, incluyendo qué porcentaje es físico y cuál es emocional.
- Estar dispuesta a seguir un sencillo, práctico y económico programa de mente-belleza de 9 días que puede quitarte años (sí, *años*) de encima.
- Encontrar un plan de rejuvenecimiento adecuado para tu mente, cuerpo y bolsillo.
- Contar con un régimen de mantenimiento a largo plazo que sólo te robará unos minutos al día, con el cual notarás y verás tu piel con un aspecto extraordinario.

Para adaptar este programa a tu cuerpo, especialmente si tienes algún problema de salud, te ruego encarecidamente que consultes a tu médico. Por ejemplo, puede que algunos consejos no sean convenientes si estás embarazada o dando de mamar. También te aconsejo que tengas informado a tu médico si vas a empezar a hacer ejercicio y hace tiempo que no te mueves. Cada persona responde de forma distinta a este programa, por lo tanto los resultados también variarán. Quiero aclarar que los productos y las empresas que menciono en este libro no me patrocinan en modo alguno, puesto que no tengo ninguna relación comercial con ellas. Simplemente, pretendo darte ideas y ejemplos fáciles para que empieces, porque sé que muchas de vosotras necesitáis cosas más específicas y directrices extra. Sin embargo, te animo a probar otros productos del mercado que puede que te vayan mejor o que prefieras por otras razones. Por último, he cambiado algunos nombres y características de las personas que menciono en el libro para mantener su anonimato.

Este libro es para todas aquellas mujeres que se han mirado alguna vez en el espejo y les gustaría verse con mejor aspecto. No obstante, mirarte en el espejo y ver una arruga que quieres eliminar no es más que una parte. Este libro se centra principalmente en la piel, pero la recompensa de realizar la conexión mente-cuerpo es mucho más que un apaño rápido. Estoy segura de que muchas os sacaréis algunos kilos de encima y que seréis testigos de vuestra propia transformación médica, a medida que os vayáis sintiendo más sanas y, en una palabra, más vivas. Cada persona obtendrá unos resultados

distintos, pero garantizo que toda la que siga mis consejos y estrategias al pie de la letra observará y notará una mejoría, grande o pequeña, por dentro y por fuera. Todas merecemos sentirnos y vernos mejor, sin que importe la edad que marque el calendario. ¿Estás lista para convertirte en una persona nueva? ¡Pasa la página y empecemos!



Consejo: visita la página [www.RealAge.com](http://www.RealAge.com) para obtener información, recursos y apoyo adicional que mejorarán tu programa.

---





# 1

## El test SkinAge y otras comprobaciones realistas

### *¿Cómo te sientes realmente respecto a tu imagen?*

Admítelo: alguna vez te has mirado en el espejo (quizá muchas veces) y has pensado: «¿Cuándo me ha salido *esto*?». Si yo cobrara un céntimo por cada mujer que se ha dicho esto, sería la persona más rica del planeta. Creo que es una experiencia generalizada, y cuando te planteas esta pregunta por primera vez, empiezas a examinarte más de una zona. De pronto sientes la necesidad de explorarlo todo más de cerca. Entonces sigues la huella de arrugas en la frente en las que no te habías fijado antes, ves una zona despigmentada o una mancha marrón en las mejillas, y que te está empezando a salir un grano, de aquellos duros y profundos, en la barbilla. Te separas un poco del espejo y empiezas a hacer inventario de otras partes de tu cuerpo: pelo, cuello, pecho (escote), manos, caderas, cintura, perfil. No tienes el mismo aspecto que hace diez años, o quizá sólo dos. Te invade un desagradable sentimiento. Tu cara —corrijo, todo tu cuerpo— se está transformando y no puedes hacer nada para evitarlo, o al menos eso *crees*. Sí, estás envejeciendo y ya no te confunden con una jovencita (los días en que tenías que enseñar tu carné de identidad para comprar alcohol han quedado muy atrás). De todos modos, estoy segura de que no te gustaría volver a ser una niña, pero no te importaría tener la misma energía y aspecto radiante de antes.

La buena noticia: puedes hacer algo para rejuvenecer ese aspecto que el estrés de la vida moderna te ha robado. Así es: mucho de lo que ves es *reversible*. Y el programa que describo en este libro también te ayudará a recobrar la energía y la vitalidad que la vida temporalmente te ha confiscado.

¡Quién nos iba a decir que una simple palabra como *envejecer* podría despertar tantas emociones! Nadie piensa en ello hasta que un día ve las pruebas en el espejo.



### *La pregunta de la edad*

¿Cuándo empieza el envejecimiento? Bueno, en algún momento durante la adolescencia —entre los 11 y los 25 años—, el ritmo acelerado de crecimiento celular empieza a disminuir. En otras palabras: empiezas a envejecer. Y aunque no hayas notado este cambio externamente, ni tampoco hayas notado nada por dentro, ha marcado el inicio de ese lento, pero inevitable declive que todos experimentamos con el paso de los años.

No hace falta que un médico te diga que con el tiempo empezarás a notar los primeros signos del envejecimiento, y que tu piel, nuestro órgano más extenso y que supone entre un 12 y un 16 por ciento de nuestro peso corporal, revela los primeros indicios de este proceso. Entonces es cuando notamos las arrugas, las líneas, la sequedad y los hombros caídos... y quizá pasemos por ese triste momento delante del espejo. Aunque parezca que ha sucedido de repente (*¡me ha cambiado la cara de la noche a la mañana!*), en realidad ha ido sucediendo día tras día, año tras año. Probablemente, ya lo sabías. Nadie te ha marcado la cara por la noche por haber tenido un mal día o una mala semana. No culpes a tu esposo, tus hijos, tu trabajo, tus problemas económicos, tu sobrepeso, y ni se te ocurra culparte a ti. Todos hemos pasado por momentos similares; son situaciones simplemente humanas. Por suerte, no tenemos por qué resignarnos a pensar que no podemos hacer nada.

El proceso cíclico de *renovación celular* —el complejo fenómeno del crecimiento, reparación y ruptura tisular— dice mucho sobre nuestra edad. Cuando pensamos que estamos envejeciendo por fuera, en realidad nos estamos refiriendo a la rapidez con la que se deterioran nuestro colágeno y nuestra elastina, que son las fibras proteínicas que mantienen nuestra piel elástica, fuerte y radiante. Una vez dañadas, estas fibras se vuelven secas y quebradizas, lo que conduce a la pérdida de firmeza y a las arrugas.

¿Cuándo se acelera esta pérdida del colágeno? La mayor parte de las mujeres empiezan a quejarse alrededor de los 35 años. A esa edad se acelera la ruptura, y aparentar tener veintitantos años (con una piel tersa, hidratada y fresca digna de una portada de revista) va siendo cada vez más difícil. El lado bueno es que el estilo de vida desempeña un papel muy importante en nuestra salud y aspecto. No importa qué cartas barajaron papá y mamá cuando naciste, puedes coger el control remoto de tu aspecto y acabar siendo bella. Las instituciones de salud más prestigiosas confirman que del 70 al 80 por ciento de nuestra salud y longevidad depende de nosotros. Es decir, que las decisiones que tomamos y nuestros hábitos influyen por lo menos hasta en un 70 por ciento en nuestro estado de salud (y en nuestro aspecto). Eso es un hecho que tiene mucha fuerza. Ha llegado el momento de vivir lo mejor posible, con las mejores estrategias para tener un aspecto estupendo y sentirnos de maravilla.

Cuando termines este libro ya habrás empezado un proceso para parecer más joven y renovada, y tendrás una piel sana y fresca como no la has tenido en mucho tiempo. Irónicamente, cuanto más cansada y estresada estés, más notarás la diferencia. Al mismo tiempo, aprenderás mucho sobre el envejecimiento en general. No podemos hablar de la piel y la belleza sin hablar de la salud y de envejecer. Todo está interconectado; por lo tanto, cualquier cosa que hagas para reparar y rejuvenecer tu aspecto exterior también aportará mucho bienestar a tu interior.

Del mismo modo que las células de la piel necesitan un suministro constante de agua, oxígeno, vitaminas y nutrientes, el resto de los órganos y tejidos del cuerpo, desde el cerebro y el corazón hasta los tendones y los dedos de los pies, también lo necesitan. Asimismo, igual que revitalizaremos los tejidos conectivos de la piel, también llegaremos a tejidos conectivos similares en nuestro interior (vasos sanguíneos, nervios, articulaciones, tendones

### *Una antigua búsqueda*

Todas las civilizaciones han buscado la fuente de la juventud y han intentado invertir los signos y efectos del envejecimiento.

La ventaja de vivir en el siglo XXI: sabemos más que nunca sobre el proceso del envejecimiento y no sólo cómo enfocarlo, sino cómo *invertirlo* físicamente. Estoy segura de que algunas de mis recomendaciones para quitarte años sin vaciar tu cuenta bancaria te encantarán y te sorprenderán.

y ligamentos). El estado de todas estas partes del cuerpo dice mucho sobre cómo envejecemos, nuestro aspecto y longevidad. Abordar la inflamación desde fuera, incluidas patologías como el acné, el eccema, la rosácea, etcétera, puede terminar tratando también la inflamación desde dentro. Por cierto, la inflamación va a ser uno de los temas importantes que voy a tratar en todo el libro, porque es la causa de la *fealdad*. Con esta palabra me refiero a lo que no nos gusta ver cuando nos miramos al espejo, así como lo que no queremos oír cuando el médico nos está examinando.

### ¡Recuerda!

No te olvides de visitar mi centro en [www.RealAge.com](http://www.RealAge.com) para recibir apoyo continuado, actualizaciones y acceso *online* a los recursos que complementarán este programa. También puedes hacer mediante la web los tests que vienen a continuación.

Tal como he dicho en la introducción, lo que pretendo es realzar todo en ti: mente, cuerpo y calidad de vida. Por supuesto, la meta que todas queremos conseguir es reducir el tiempo que estamos enfermas o con malestar; en otras palabras (y para recordar al fallecido antropólogo Ashley Montagu): morir cuanto más jóvenes nos sintamos mejor, pero lo más *tarde* posible.

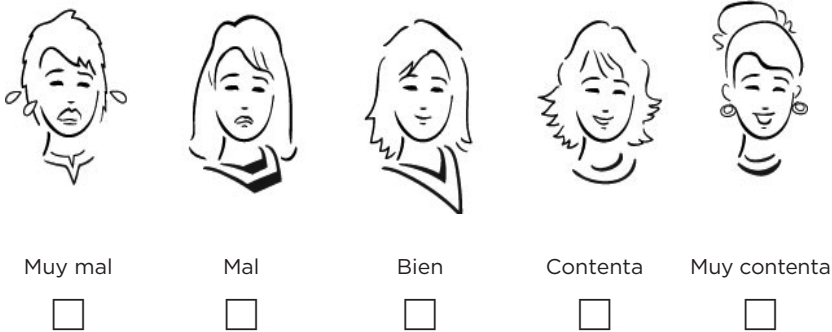
El primer requisito de este viaje es comprender dos cosas: cómo te sientes realmente respecto a tu imagen, y qué puedes hacer para verte mejor y más radiante en el futuro. El siguiente capítulo trata sobre esto último. De momento, vamos a centrarnos en cómo te sientes en estos momentos haciendo tres tests. Considéralo el

punto de partida desde el cual puedes fijarte metas y empezar a rastrear tus triunfos a medida que vas avanzando y das la bienvenida a todos los beneficios que te esperan en este programa de belleza. Ha llegado el momento de celebrar el fin de las arrugas, de los granos de la edad, de los ojos hinchados, del agotamiento crónico y de mucho más.

## Test 1: El rápido

Este test sólo te ocupará cinco segundos. Es una sencilla comprobación para evaluar tu opinión respecto a tu piel en estos momentos. Aunque es correcto que te centres en la cara, te voy a pedir que pienses en todo tu cuerpo. Al fin

y al cabo, el aspecto va mucho más allá de la cara; si ese lunar en la barriga o esas arañas vasculares de las piernas te preocupan realmente, pensarás en ellas de inmediato. No te mires en el espejo. No lo pienses durante más de cinco segundos. Simplemente revisa los rostros que aparecen a continuación y elige el que exprese cómo te sientes ahora.



Aunque este test pueda parecer sencillo, revela el tipo de viaje que vas a emprender en este libro. Si has seleccionado «Contenta» o «Muy contenta», estás más conforme con tu aspecto que la mayoría. Pero si has respondido «Bien», «Mal» o «Muy mal», me imagino que mantienes la misma conversación interna que muchas de mis pacientes. Muchas veces es un comentario repetitivo, y es muy probable que sea más alto e insistente cuando estás delante del espejo. Por ejemplo:

- Tengo la piel fatal. No, tengo la piel bien. No, mi piel estaba bien y ahora ya no.
- ¿Cuándo me ha salido esta arruga? ¡Ha sido de la noche a la mañana! ¡Dios mío, me estoy haciendo vieja!
- De pronto, tengo que ponerme todo este maquillaje. Nunca había tenido que hacerlo antes. ¿Qué está pasando?
- ¿Tengo acné? ¡No había tenido granos desde los veinte años! ¿Por qué me salen estos granos?
- ¡Si me vuelvo a ver estas bolsas en los ojos un día más, gritaré! Vale, ayer sólo dormí cuatro horas, pero ¿cuándo voy a compensar todas las horas de sueño que he perdido?

¿Te resulta familiar? Esto no son más que versiones abreviadas. A veces el monólogo interior acerca de tu piel se repite indefinidamente en tu cabeza, una y otra vez, formando un bucle enloquecedor. ¿Estás dispuesta a apretar el botón de paro de una vez por todas? Entonces, vamos a recurrir un poco a la ciencia para hacer el segundo test: descubrir la verdadera edad de tu piel.

No es un cuestionario de belleza típico, de esos que aparecen mensualmente y de manera breve en la mayoría de las revistas de moda y que luego desaparecen para siempre. Dos de los científicos que han diseñado el test RealAge, que supuso la revisión de más de 30.000 estudios para descubrir los 100 factores más importantes que determinan tu edad biológica, también diseñaron el SkinAge test. Alex Goetz y Harriet Imrey profundizaron en la investigación y dedicaron diez años a revisar trabajos de expertos, comparando las innumerables causas y efectos principales del envejecimiento de la piel, para resumirlos en datos que permitieran hallar una forma válida de medir científicamente la edad de la piel, es decir, para que sepas qué edad *aparentas* respecto a la edad que *tienes*.

Lo que consiguieron es admirable por su simplicidad: en lugar de evaluar tu exposición a las infinitas variables que pueden provocar el envejecimiento de tu piel —genes, horas de sol, costumbres, haber fumado, nivel de estrés, etnia, si trabajas en el exterior o en el interior, lugar donde vives, contaminación, etcétera—, se fijaron solamente en los resultados: cuántos signos de envejecimiento existen en tu cara. El test que incluyo aquí contiene sólo 13 preguntas, pero es muy fiable. Las que estéis interesadas en profundizar más, podéis usar una calculadora más precisa en [www.RealAge.com](http://www.RealAge.com). Además, no tendréis que preocuparos de hacer los cálculos.

Para que funcione el test de SkinAge has de tener entre 27 y 81 años. ¿Por qué esas limitaciones de edad? Si eres menor de 27, todavía no tienes suficientes rasgos de envejecimiento visibles para medirlos. Si superas los 81, la diferencia entre la edad de tu piel y el calendario no será muy significativa.

¿Preparada? Ha llegado el momento de saber si la edad de tu piel es menor o mayor que la edad real del resto de tu cuerpo, o si se corresponde con ella. (Ah, y si también quieres conocer la edad real de todo tu cuerpo —la edad biológica, no la que marca el calendario—, puedes hacer el test gratuitamente en el sitio web de RealAge.)

## El test SkinAge

A veces no nos vemos con claridad. Haz este test después de haberte lavado la cara o tomado una ducha. Sécate y ponte alguna crema hidratante (no afectará a tu examen visual), mírate bien mientras respondes a estas preguntas. Suma tus puntuaciones utilizando los valores que vienen a continuación del test para conocer la verdadera edad de tu piel. ¡Procura no hacer trampa! Si alguna de estas preguntas hace que descubras algo en lo que no te habías fijado antes o que preferirías evitar reconocer, ¡admítelo! Ésta es tu oportunidad para hacer inventario de tu aspecto, afróntalo directamente y sé sincera. Sólo entonces podrás actuar eficazmente para retrasar el reloj. Evita también estirarte la piel cuando te mires para influir en tus respuestas. Nadie te estará mirando, ni te van a puntuar, así que no te engañes.

1. *¿Tienes la piel de las mejillas (quizá también la de la frente) lisa o flácida?*
  - a) Lisa
  - b) Me cuelga un poco
  - c) Cuelga y forma bolsas debajo de la mandíbula
  
2. *¿Tienes bolsas debajo de los ojos?*
  - a) No
  - b) Se me marcan un poco
  - c) Muy marcadas
  
3. *¿Tienes los párpados superiores caídos y casi te tocan las pestañas?*
  - a) No
  - b) Un poco
  - c) Mucho
  
4. *¿Tienes líneas finas marcadas en la frente o en las mejillas?*
  - a) No
  - b) Algunas
  - c) Bastantes

5. *¿Tienes arrugas profundas en las mejillas?*
- No
  - Sí, algunas arrugas que se van haciendo más profundas
  - Sí, varias arrugas profundas
6. *¿Tienes líneas de expresión desde los orificios nasales hasta las comisuras de los labios?*
- No
  - Sí, unas líneas superficiales
  - Sí, líneas muy marcadas
7. *¿Tienes patas de gallo en los ojos?*
- No
  - Sí, muy finas
  - Sí, muy marcadas
8. *¿Tienes arrugas debajo de los ojos?*
- No
  - Sí, finas
  - Sí, muy marcadas
9. *¿Tienes líneas de expresión horizontales en la frente o verticales en el entrecejo?*
- No
  - Sí, finas
  - Sí, muy marcadas
10. *¿Tienes líneas de expresión verticales en el labio superior?*
- No
  - Sí, algunas
  - Sí, muchas
11. *¿Tienes líneas finas arriba y abajo de los labios?*
- No
  - Sí, algunas
  - Sí, muchas





12. *¿El color de tus mejillas y frente no es uniforme y tienes puntitos rojos o incluso zonas descoloridas?*
- a) No
  - b) Algunos puntitos o zonas descoloridas
  - c) Muchos puntitos y zonas descoloridas
13. *¿Tienes milia en la frente o las mejillas (los **milia** son pequeños quistes que parecen granitos de pus pero que no se van)?*
- a) No
  - b) Sí

DETERMINA LA EDAD DE TU PIEL

Ahora vamos a ver cuál es la edad de tu piel. Haz un círculo alrededor de los puntos que corresponden a la respuesta de cada pregunta y súmalos.

- |                          |                          |                        |
|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1. a=0<br>b=3<br>c=6     | 6. a=0<br>b=0,5<br>c=1,5 | 11. a=0<br>b=1<br>c=2  |
| 2. a=0<br>b=1,5<br>c=3   | 7. a=0<br>b=0,5<br>c=1,5 | 12. a=0<br>b=7<br>c=14 |
| 3. a=0<br>b=1,5<br>c=3   | 8. a=0<br>b=0,5<br>c=1,5 | 13. a=0<br>b=5         |
| 4. a=0<br>b=1,5<br>c=2,5 | 9. a=0<br>b=0,5<br>c=1,5 |                        |
| 5. a=0<br>b=1<br>c=2     | 10. a=0<br>b=1<br>c=2    |                        |

Puntos totales \_\_\_\_\_ + 27 = \_\_\_\_\_ ¡La edad de tu piel!



¿Es más joven tu piel, tiene la misma edad o es mayor que tu edad cronológica? Si es mayor, no te asustes. Imagínate lo bien que te vas a sentir cuando te saques seis años o más de tu piel. Ésta es mi meta: que vivas el resto de tus días con la piel más saludable y con el mejor aspecto posible.

## El test de la imagen de ti misma

El último test determina lo que revela sobre *ti* tu lenguaje corporal. Tu aspecto exterior y lo que está sucediendo realmente en el interior a nivel celular, sobre todo en el cerebro, puesto que tus emociones, estados de ánimo y nivel de estrés general, están íntimamente relacionados. No puedes tratar tu cuerpo de forma local sin evaluar todo tu ser.

Cuando alguien viene a mi consulta —hombre o mujer, ya sea la primera vez o la décima—, enseguida pienso en la parte psicológica. Cuando nos estamos saludando o conociendo, instintivamente leo su lenguaje corporal, busco los signos de estrés emocional que pueden estar implicados en el problema de piel que le ha llevado a pedir hora para visitarse. Si me parece ver algo más que algún problema grave en la piel, también he de tenerlo en cuenta antes de decidir qué tratamiento prescribir.

Éstas son las nueve preguntas que me planteo con cada paciente. Háztelas y anota las respuestas en el libro, en un papel o en un diario, si es que tienes alguno. No tardarás mucho, pero tómatelo en serio y sé sincera, no hagas trampa pensando en cuál puede ser la respuesta correcta. Cuanto más sincera seas, mejor conseguirás los resultados que quieres con los conocimientos que adquieras en este libro. Es normal que algunas preguntas te hagan pensar, pero procura no analizar demasiado ni las preguntas ni las respuestas. Simplemente piensa en qué aspecto tienes cuando sales, y no en el que tienes cuando estás absorta leyendo este libro. Al terminar el test, te enseñaré a descodificar tu lenguaje corporal como lo haría yo si nos viéramos en mi consulta.

1. *¿Cómo vas peinada?*

2. *¿Te depilas las cejas?*



3. *¿Todavía te regaña tu madre (hermana, mejor amiga) para que no vayas encorvada?*
4. *Cuando te maquillas, normalmente llevas:*  
 poco o nada    cantidad moderada    mucha cantidad
5. *¿Tus manos están más en tu cara o en tu falda?*
6. *¿Sueles llevar ropa ajustada o suelta?*
7. *Describe cómo andas normalmente. Más bien:*  
 lenta y tranquilamente    rápido y con resolución
8. *Cuando hablas con las personas, ¿las miras directamente o desvías la mirada por la habitación?*
9. *¿Revisas tu aspecto rápidamente antes de ver a otras personas?*

#### QUÉ TE DICE TU LENGUAJE CORPORAL

Esto es lo que busco cuando reviso el aspecto de una persona. Coteja tus respuestas para hacerte una idea de las señales que estás emitiendo silenciosamente al mundo y a ti misma, si lo escuchas. (Algunas cosas pueden parecer generalizaciones, pero reflejan una evidencia clínica que yo —y otros médicos— he observado en mi práctica clínica. Hay algunas zonas grises, y no todas las interpretaciones son blanco o negro, pero te animo a que seas lo más abierta posible respecto a las explicaciones siguientes, y a que veas dónde puedes situarte dentro del abanico de posibilidades.)

- El flequillo muy largo o con raya al lado que cubre la mitad de tu cara puede ser un estilo muy actual, pero a veces sugiere que estás cubriendo algo (¿acné, envejecimiento?), o que te sientes un poco nerviosa entre la gente.

Sea cual sea la tendencia en el peinado del momento, una mujer que se siente segura de sí misma suele peinarse de forma que se le vea bien la cara y que acentúe sus rasgos. Tanto si es echado hacia atrás, recogido en una cola





como detrás de una oreja, está transmitiendo: *me gusta mi aspecto*. Las mujeres que están muy preocupadas por su aspecto o por su piel utilizan el pelo como barrera, telón o disfraz.

- *Las cejas sin depilar o con mucho pelo también llaman mi atención.*

Cuando veo una mujer que tiene cejas gruesas con algunos pelos en el entrecejo encima de la nariz, me pregunto sobre su autoestima, especialmente si tampoco lleva el pelo arreglado y no se maquilla. Eso implica que cree que no merece la pena dedicarse tiempo. El otro extremo, unas cejas demasiado depiladas indican una tendencia obsesiva que también puede llevar a tocarse demasiado la piel, algo que siempre preocupa a los dermatólogos (mira más abajo «si siempre te estás tocando la cara»).



***El poder de un perfil, o cómo parecer más alta, más delgada, más joven y más segura de ti misma en menos de 10 segundos: ¡Yérgete!*** La postura, que es la figura que adoptamos cuando nos mantenemos erguidas y la posición de nuestro cuerpo sentado o de pie, tiene un papel muy importante en nuestro aspecto y estado de ánimo. También nos ayuda a estar más fuertes y flexibles cuando nos hacemos mayores. Creo que todas podemos mejorarla. Imagina que alguien está tirando de un hilo en todo tu cuerpo desde los pies a la cabeza. Todo se alinea y ninguna parte se resiste a la gravedad. Cuando estés sentada, procura sacar el pecho (evita encorvar la espalda o inclinarte hacia delante), baja los hombros (observa que no estén levantados hacia las orejas) y relájalos con la cabeza erguida justo por encima de ellos. Si estás delante del ordenador asegúrate de que tienes la pantalla al nivel de los ojos, no cruces las piernas o los pies, e inclínalos en un ángulo de unos 90 grados. Aquí tienes un reto: a ver si puedes pasar un día sin sostener un teléfono móvil entre tu oído y el hombro, cambia el bolso de hombro, y utiliza la mano con la que no levantas peso normalmente para levantar y cargar algo. Tomar clases de yoga o Pilates también te ayudará a fijarte en tu postura; estas prácticas son para encontrar el equilibrio corporal y reforzar los músculos, y te ayudarán a mantener una figura elegante y esbelta.



- *¿Te dejas caer cuando te sientas? ¿Estás encorvada cuando estás de pie?*

Cualquiera de las dos posturas puede indicar varias cosas: agotamiento, timidez, falta de tono muscular, o una mujer que no se siente cómoda con su estatura. A mí me sucedió cuando era pequeña: crecí muy rápido y muy pronto, sobrepasaba a la mitad de mi clase y empecé a encorvarme para adaptarme mejor físicamente. Mi madre me ayudó a entender las ventajas de ser alta (practicar deportes, llegar mejor a los estantes y asaltar su armario), y ahora pienso que ojalá midiera más de mi 1,73 m. Lo cierto es que ahora me encuentro entre las personas que van un poco encorvadas. ¿Se debe a que están cansadas o... a que están deprimidas? Curiosamente, es entonces cuando más se necesita adoptar una buena postura, porque el encorvamiento dificulta la respiración, y la falta de oxígeno hace que te sientas más apagada y más cansada.

- *Los mensajes que transmite tu maquillaje.*

Éste puede suponer una gran fuente de información, desde tu lugar de nacimiento hasta lo cargada que está tu agenda. Ningún maquillaje constituye una sentencia definitiva. De mí depende —y en este caso de ti— adivinar qué quiere decir. ¿Que prefieres tener un aspecto natural? ¿Que no te sientes muy femenina? ¿O que estás demasiado ocupada para pintarte un poco los labios? Puede ser difícil juzgar a alguien que prefiere no maquillarse, porque cada persona puede tener razones totalmente únicas para no hacerlo. Puesto que el maquillaje está tan arraigado en nuestra cultura, siempre me pregunto si la paciente tiene algún problema de confianza en sí misma y de autoestima para no sentirse motivada a usarlo.

Cuando estamos enfermas, tristes, cansadas, o nos relajamos durante el fin de semana, casi siempre pasamos de maquillarnos. No es muy habitual encontrar a alguien tan segura de sí misma que salga habitualmente a la calle mostrando sus rasgos naturales (incluso las *top model* llevan maquillaje en público). La dosis correcta de maquillaje puede hacer maravillas para la percepción que tenemos de nosotras mismas, lo que a su vez se relaciona directamente con la autoconfianza. Si no te gusta llevar maquillaje porque temes que sea la causa de tus problemas de piel, te encantarán mis ideas del capítulo 3. Noticias breves: los problemas de piel no tienen por qué estar relacionados con el maquillaje. De hecho, pocas veces se deben a reacciones a los productos de belleza o al maquillaje. Se deben al maltrato que le das a tu piel.

El maquillaje suave o moderado es bastante directo. Está comunicando que no tienes mucho que ocultar (cicatrices de acné, despigmentaciones, ojeras). Salvo que parezca más casual que deliberado, lo más probable es que te sientes cómoda con tu aspecto.

Cuando veo un maquillaje muy denso siempre me pregunto si está tratando de ocultar algo, desde una erupción hasta una marca de nacimiento. Pero —aquí hay una gran excepción— a veces ir muy maquillada es una costumbre: en Tejas y en el sur de Estados Unidos es casi un derecho de nacimiento. Por otra parte, algunas mujeres usan maquillaje como una máscara social. Cuando dicen: «No puedo salir sin arreglarme la cara», realmente lo dicen en serio. Quieren que el mundo las vea siempre perfectas, aunque no haya nada perfecto y la vida cambie constantemente.

- *Si siempre te tocas la cara, piensa por qué lo haces.*

Algunas personas intentan ocultar dientes mal puestos. Otras se pueden sentir incómodas mostrando sus emociones. Pero lo que de verdad busco aquí es lo que los dermatólogos llamamos hurgadoras. Mentalmente, divido a mis pacientes entre hurgadoras y no hurgadoras. Si una no hurgadora tiene una picadura de mosquito, procura no rascársela; si tiene una costra, generalmente no se la toca. En cambio, las hurgadoras suelen estar ansiosas y no pueden evitar hurgarlo todo: zonas abultadas, marcas en la piel, heriditas, cutículas, repelones de las quemaduras por el sol, siempre se las están tocando. Hurgar empeora con el estrés.

¿Cuál es el gran problema? Hurgar persistentemente decolora y hace cicatrices. No me canso de decirles a mis pacientes que dejen de tocarse la cara, pero el primer paso es darse cuenta de ello, no todas son conscientes. Luego les pregunto si usan un espejo de aumento y, si lo tienen, les digo que lo tiren. Examinarse la piel con todo detalle significa incitar a hurgarse. Hurgarse puede ser una reacción al estrés («Cuando estoy tensa, me hurgo, me retuerzo el pelo, me muerdo las uñas»), pero si se convierte en una costumbre, es de las que cuesta romper. Por eso siempre trato de cortarlo desde un comienzo.

Ser hurgadora puede estar un poco en los genes, o deberse a una imitación de la conducta del padre o de la madre. A algunas personas se les ha enseñado, erróneamente, que —por ejemplo— han de reventarse los granos. Veo a chicas adolescentes reventarse los granos cuando están nerviosas, y

esto continúa de adultas, aunque este comportamiento puede adoptar otras formas. La mayor parte de las personas que se hurgan son conscientes de lo que hacen, pero cuando lo hacen puede ser un acto inconsciente, por lo que es importante que encuentren formas de darse cuenta de lo que desencadena esa conducta, y de acabar con esa costumbre mediante otras más saludables.

La mayor parte de las hurgadoras se dedican a su labor al final del día, en la comodidad de su hogar. Lo hacen cuando ya no están distraídas con el trabajo, además hurgarse o rascarse en público no está bien visto. Pero por la tarde, nuestras preocupaciones aumentan a medida que el día se va apagando. Entonces disponemos de tiempo para nuestras preocupaciones, y para algunas, hurgarse las cicatrices, costras o acné es una forma de descargar tensión. Una vez tuve una paciente que me contó que ella y su esposo habían comprado una casa para las vacaciones en una aislada zona playera. Su marido trabajaba mucho fuera de la ciudad, así que ella se retiraba a su segunda residencia cuando él estaba de viaje de negocios. Mientras estaba allí en su soledad (el desencadenante), empezaba a tocarse y manipularse la cara con unas pinzas en el espejo de aumento que tenía en el cuarto de baño. Me contó que nunca lo hacía cuando estaba con su marido, pero le preocupaba su conducta cuando estaba sola ante ese espejo gigante de su cuarto de baño.

Nuestra primera acción fue alertar al marido de ese problema. Lo trajo a mi consulta y le expliqué cómo ayudarla a evitar que se estuviera hurgando la cara, la causa de sus problemas. Tirar el espejo formaba parte del tratamiento. Cuando las personas no tienen una pareja en la que puedan confiar de este modo, recomiendo que las pacientes aprendan a ser más conscientes de su vicio, de modo que cuando sientan la necesidad de hurgarse, tienen que cambiar de registro y llamar a una amiga o leer un libro. Si lo que desencadena la necesidad de hurgar es un picor o un dolor, un paquete de hielo o una compresa fría pueden ser muy útiles. Un poco de crema con hidrocortisona para un prurito incesante o un baño de leche también apagarán las llamas y la necesidad de tocarse.

- *El tipo de ropa que llevas, ajustada o suelta, también puede influir.*

Es evidente que esto es una generalización, pero cuanto más cómoda te sientas contigo misma y con tu cuerpo, más probable será que lleves ropa que resalte tu figura. Por ejemplo, si viene una mujer que tiene el rostro delgado

y está cubierto por gruesas capas de maquillaje, puede que esté encubriendo una anorexia. Si viene alguien con una cara redonda y mucho maquillaje, me pregunto si hace poco que se ha engordado. Pero si viene una mujer un poco obesa, pero con ropa ajustada, deduzco que ha perdido algunos kilos y que se siente orgullosa de ello. Si viene una mujer de peso normal con ropa ancha, puede sugerir lo contrario. Si las cuatro van bien vestidas, indica —guau— que tienen autoestima. Todas utilizamos la ropa para decir algo sobre nosotras: piensa cuál es tu mensaje habitualmente.

- *Tu forma de caminar es uno de los mejores indicativos para conocer tu confianza en ti misma.*

Cuando pisas con energía y motivación, estás telegrafando al mundo que confías en ti, que llevas las riendas de tu vida y de ti misma. Cuando es al contrario, el mensaje también es el opuesto. Caminar despacio y arrastrando los pies no sólo indica que eres vulnerable, sino que lo divulga a los cuatro vientos: varios estudios han demostrado que las mujeres que caminan despacio y sin decisión atraen más la delincuencia callejera.

- *Los ojos suelen denotar cómo te sientes socialmente.*

Evitar el contacto visual indica ansiedad, depresión, incomodidad, timidez o cierto malestar. A veces, como es lógico, las personas se sienten intimidadas cuando están delante de un médico. Puede que tengan sentido de culpa porque creen que han hecho algo mal, como abandonarse físicamente, y creen que las voy a amonestar por ello. Quizá se sienten incómodas por la razón por la que han venido a verme («Sólo es un pequeño sarpullido, está aquí abajo»). Quizá piensan que las juzgaré por querer usar Botox. Quizá se sienten estúpidas («Sólo son unos granitos»). Para que se estén más cómodas siempre les cuento historias personales (sobre el horrendo acné que tenía cuando iba al instituto), o les enseño dónde utilicé el Botox (un poco en el entrecejo). Pero si alguien evita constantemente el contacto visual, incluso después de unas cuantas visitas, cuando ya parece que hemos creado una relación, saco el tema y le digo: «Me he dado cuenta de que te cuesta mirarme. ¿Sabes por qué lo haces? ¿Te sucede también en el trabajo o cuando tienes una cita? ¿Te das cuenta de que transmites que estás nerviosa o que eres tímida?». Siempre trabajo este aspecto, porque quiero ver una mejoría en él.



- *Si no revisas tu aspecto antes de una cita con otras personas, ¿por qué no lo haces?*

Antes de ver a alguna paciente, me miro en el espejo, me reviso los dientes (¡especialmente después de comer!), quizá me pinto un poco los labios o me arreglo el pelo. Esto no es sólo para tener un buen aspecto. También es una muestra de respeto por las personas que han venido a verme, tanto si vienen de dos calles más abajo como si han venido de muy lejos.

Si no te esmeras un poco cuando vas a ver a alguien, ¿es porque piensas que no importa... o no te importa tu aspecto... o porque nunca tienes tiempo para darte un repaso? Estas tres cosas me plantean más preguntas. Si siempre antepones tus hijos a ti misma, o estás patológicamente ocupada, o piensas que tu aspecto no tiene remedio..., estás descuidándote o infravalorándote. ¡Ha llegado el momento de que te permitas cuidarte!

## Felicidades

Ya ha terminado lo más difícil. Autoexaminarse puede ser duro, pero espero que estos cuestionarios te hayan ayudado a comprender cuál es la edad de tu piel y de qué forma tu aspecto físico está conectado con tus emociones y personalidad. Conseguirás mucha más información en los siguientes capítulos, que te ayudarán a ver la verdadera conexión entre tu cuerpo y tu mente. La ciencia es sorprendente. Y creo que cuanto más información tengamos, menos miedo hemos de tener a envejecer.

Mi objetivo en este capítulo ha sido ayudarte a que echaras un primer vistazo a los factores físicos y psicológicos que contribuyen al aspecto de tu piel y a tu salud. Ahora vamos a seguir avanzando e iremos directamente a las recomendaciones que te ayudarán a invertir los signos del envejecimiento. Hoy mismo podrás crearte un programa personalizado.