

Recomendaciones contra el envejecimiento

El envejecimiento es por desgracia un hecho de la vida, pero una variedad de productos y procedimientos pueden ayudarle a seguir luciendo su mejor apariencia.

- ❖ El protector solar es una necesidad absoluta, al igual que un producto que contenga tretinoína.
- ❖ Además, se puede añadir una variedad de líneas de productos que contienen antioxidantes, ingredientes de blanqueo, y ácidos.
- ❖ En general, el régimen consiste en una loción o crema de la mañana que contiene antioxidantes o ácidos, con una crema de noche que contiene tretinoína.
- ❖ Se pueden comprar limpiadores que contengan antioxidantes y ácidos. Los limpiadores suaves adquiridos sobre el contador también están bien.
- ❖ El protector solar siempre debe completar el régimen matutino.
- ❖ Los productos de la mañana y de la noche no deben cambiarse ni mezclarse porque pueden inactivarse entre sí.

Nota: las cremas recetadas que contienen tretinoína a menudo se consideran "cosméticas" y pueden no estar cubiertas por su plan de seguro. Los productos de venta libre (sin receta médica) que contienen tretinoína o retinol menos concentrados pueden sustituirse por la crema de prescripción médica pm, pero los resultados pueden variar.

Limpiadores recomendados:

- ❖ Neutrogena Fresh Foaming Face Cleanser
- ❖ Cetaphil Daily Cleanser
- ❖ Dove Soap
- ❖ Olay Daily Facials Cleansing Cloths
- ❖ Purpose Gentle Cleansing Wash
- ❖ Obagi Foaming Gel and Toner (Step 1 and 2)

Hidratantes Recomendados:

- ❖ Olay Hidratante Diario Completo SPF 30
- ❖ Neutrogena Defensa Saludable SPF 30
- ❖ Eucerin Extra Protective Moisture Lotion SPF 30
- ❖ Cetaphil Facial Moisturizer SPF 30

Nota: un humectante más pesado en una "crema" se puede utilizar por la noche para piel más seca- busque las "cremas de noche" o "cremas de reparación". Asegúrese de aplicarlas después de los productos recetados y asegúrese de que NO contengan ácidos que puedan interferir con la tretinoína.

Crema para Los Ojos Recomendadas: (todas disponibles a través de Internet y consultorios médicos)

- ❖ Crema para los ojos Kinerase
- ❖ Complejo ocular Teamine
- ❖ Crema para ojos MD Forte

Para un tratamiento más agresivo:

- ❖ El bótox se utiliza para suavizar los pies de cuervo alrededor de los ojos y las líneas del ceño fruncido en la frente.
- ❖ Restylane se utiliza para rellenar arrugas más profundas alrededor de la boca.
- ❖ Las exfoliaciones químicas y la microdermabrasión pueden ayudar a mejorar la textura de la piel, los signos del envejecimiento, y el daño solar cuando se usan junto con medicamentos tópicos recetados.

Recordar...

- ❖ Utilice sólo una cantidad pequeña de crema, del tamaño de un guisante, sobre toda la cara.
- ❖ Asegúrese de que su cara esté completamente seca antes de aplicar el medicamento.
- ❖ Comience lentamente con cremas recetadas: cada dos días y use hasta tolerar el uso diario.
- ❖ Si su piel se siente demasiado seca o se está descamando debido a las cremas recetadas, aplique más humectante o use menos crema recetada en lugar de dejar de tomar el medicamento.
- ❖ Asegúrese de que su maquillaje/humectantes no sea acnegénico o comedogénico.
- ❖ Puede tomar varios meses para ver los resultados, así que continúe usando los medicamentos según lo prescrito hasta su próxima consulta.

