

# Así es el hombre que se cuida

MÁS ALLÁ DE SU EDAD, ESTATURA O COMPLEXIÓN, HAY ALGO EN COMÚN EN LOS HOMBRES A LOS QUE LES GUSTA CUIDARSE: LO HACEN POR PLACER, SE INTERESAN POR LAS NOVEDADES Y ESTÁN DISPUESTOS A UN CAMBIO DE HÁBITOS Y RUTINAS PARA MEJORAR SU IMAGEN.



Cuando hablamos de imagen y cuidado personal, en la lista masculina de objetivos a tratar siguen apareciendo en los primeros puestos el cabello, las ojeras y cómo mejorar la piel tras el afeitado, ya que éste es un gesto agresivo que en muchos casos puede comportar una irritación evidente. También, evidentemente, como mantener joven la piel del rostro (sin manchas ni arrugas), frenando su envejecimiento.

Si bien estas preocupaciones no han variado, sí es cierto que el hombre está dispuesto a escuchar y poner en práctica todo aquello que potencie la acción de los dermocosméticos que le recomienda el farmacéutico. Hablamos de buenos consejos que hay que tener en cuenta junto a la venta de los productos.

### Afeitado y tratamiento

La evolución constante de las máquinas de afeitar, así como de los productos de afeitado, van haciendo que este gesto agresivo sea cada vez más sencillo y placentero. Sin embargo, para aportar bienestar a la piel y que ésta recupere su equilibrio natural, es imprescindible aplicar un cosmético adecuado: aftershave, crema o loción hidratante y calmante en las pieles más sensibles y, si es necesario, uno más específico: antimanchas, reafirmante, hidratante o nutritivo para las pieles más secas. Los productos masculinos se presentan con formatos prácticos y atractivos, con texturas ligeras (fluidos, geles, sprays) y sobre todo no grasas, que actúan con eficacia, pero no dejan brillos ni rastro sobre la piel. Al margen de su formulación y textura, es fundamental que se usen con constancia. Este sencillo gesto diario permite apreciar de forma inmediata sus resultados.

## Los factores que afectan negativamente a la piel masculina son el cansancio y el estrés, la contaminación exterior, la ausencia de ejercicio físico, el tabaco y el consumo de alcohol

### Tratar las bolsas y ojeras

Las ojeras son una hiperpigmentación que puede deberse a un aumento de la melanina, lo que le da un tono marrón, o a la dilatación de la trama de los vasos sanguíneos de debajo de los ojos, lo que resulta en un tono azulado que, en ambos casos, se vuelve visible a través de la piel, ya que la que tenemos en el contorno de los ojos es una de las más finas y sensibles.

Además, esta piel va adelgazando con la edad, y está sometida a los continuos movimientos de parpadeo y gesticulación, lo que facilita su distensión y su tendencia precoz a la flacidez. También tiene menos cantidad de glándulas sebáceas, lo que facilita su deshidratación y la convierte en una zona especialmente sensible.

Sea cual sea el motivo por el que aparecen las ojeras, hay diversos trucos o pautas que se pueden seguir para prevenirlas o mejorarlas, incluso en los casos en los que se deban a motivos genéticos. Estos consejos de Nivea son útiles para que no se acentúen: usar gafas de sol con filtro UV; dormir bien (imprescindible); llevar una dieta sana y equilibrada, e hidratarse correctamente para la correcta circulación de la sangre y el buen funcionamiento del organismo (beber agua antes de sentir sed, lo recomendable es dos litros al día, incluso en invierno).

### Mirada menos cansada

A todos los consejos anteriores hay que añadir la aplicación en esta zona de un buen contorno de ojos, especialmente desarrollados para tratar esta delicada zona. ¿Por qué es tan importante aplicar éste y extender a esta zona un producto facial? Porque además de someterse a las pruebas dermatológicas que pasan los productos cosméticos, también deben de pasar pruebas oftalmológicas para evitar la irritación de los ojos. Y a tener en cuenta: la mayoría pueden ser usados por los usuarios de lentes de contacto.

Para una persona con ojeras, los mejores serán aquellos que, además de hidratar, favorezcan la oxigenación y traten la pigmentación irregular. A la hora de aplicar el producto, no hay

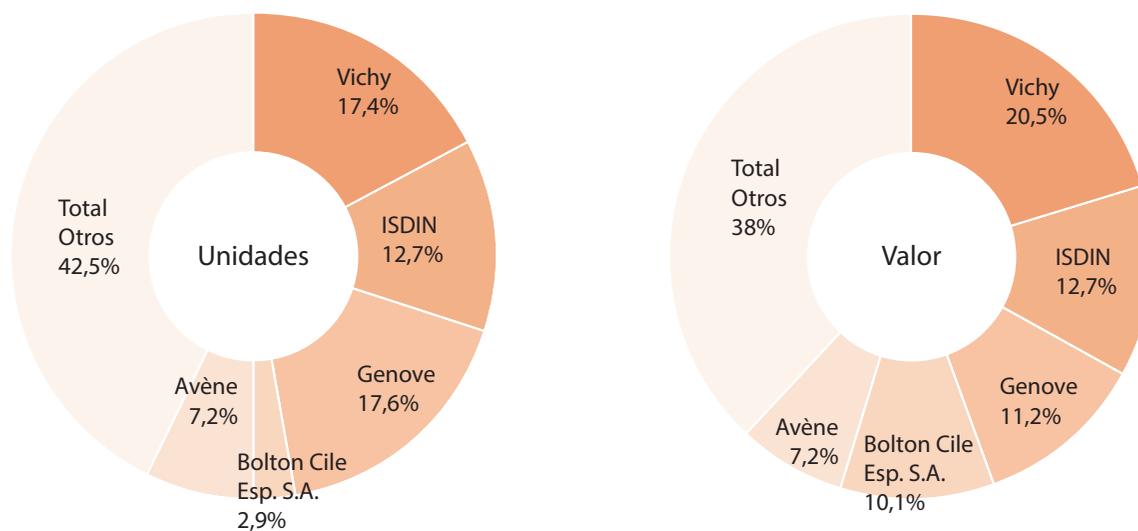
Sin los cuidados necesarios, la piel del hombre envejece más tarde que la de la mujer, pero lo hace de forma más brusca

### Frenar la caída del cabello: mejor con masaje capilar

Los tratamientos locales anticaída (champús, lociones) o nutricosméticos contribuyen a frenar la caída y estimulan el crecimiento del cabello al tiempo que lo nutren y reparan. Para potenciar la eficacia de los tratamientos anticaída, se aconseja acompañarlos de masajes para reactivar la irrigación cutánea y movilizar los alrededores de la papila dérmica. Este sería un ejemplo de masaje circulatorio:

1. Colocar las palmas de las manos abiertas en la nuca. Con la yema de los dedos empezaremos a dar movimientos circulares en la zona durante un minuto.
2. Subiremos haciendo zig-zag con la yema de los dedos desde la nuca hasta la coronilla, repitiendo este movimiento cuatro veces de abajo hacia arriba.
3. En la parte superior de la cabeza volveremos a los movimientos circulares hasta llegar a la parte frontal.
4. Para finalizar, con un cepillo con bolas en las puntas y de forma lenta y muy suave, cepillaremos de adelante hacia atrás diez veces por zona. Es muy importante que las bolitas del cepillo toquen el cuero cabelludo efectuando un suave masaje.

### TOP 5 MARCAS CUIDADO MASCULINO (Mayo 2021 - Abril 2022). Cuota de mercado



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Abril 2022. Mercado estudiado: 81 PROD BELLEZA HOMBRE  
Elaboración: IM Farmacias

que frotar, estirar ni presionar la piel. Debe usarse una pequeña cantidad (del tamaño de un grano de arroz) y aplicarla con ligeros toquecitos alrededor del contorno de los ojos para favorecer su absorción.

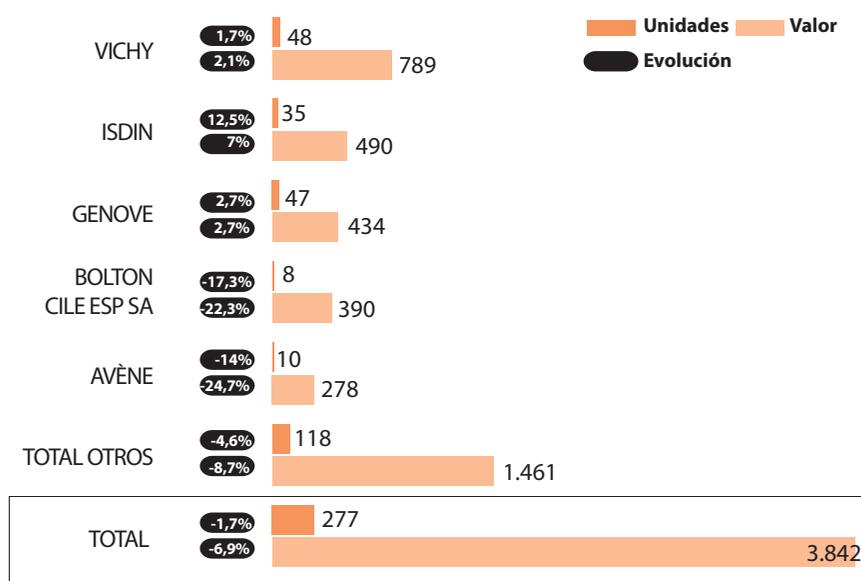
#### Productos específicos para su piel

Los factores que afectan negativamente a la piel masculina son el cansancio y el estrés, la contaminación exterior, la ausencia de ejercicio físico, el tabaco y el consumo de alcohol. Sin los cuidados necesarios, la piel del hombre envejece más tarde que la de la mujer, pero lo hace de forma más brusca. Presenta, por lo general, una mayor secreción sebácea por lo que, en determinadas zonas, aparecen más imperfecciones y el molesto brillo en la zona del mentón, en la nariz y en la frente. Estos problemas ya tienen su tratamiento específico con productos matificantes, libres de aceites.

Por otro lado, y para mantener la piel joven por más tiempo, existe una amplia gama de productos anti-aging, que revitalizan la piel, evitan la aparición de arrugas o tratan las ya existentes. Unos y otros se presentan en texturas muy frescas y de rápida absorción.

En todos los casos, la fotoprotección es imprescindible para frenar la formación de manchas (menos evidentes que en las de la piel de la mujer, pero también existentes) y las arrugas, que aparecen más tarde que en el caso de la mujer, pero son más evidentes y marcadas. +

### TOP 5 MARCAS CUIDADO MASCULINO (Mayo 2021 - Abril 2022). Miles



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Abril 2022. Mercado estudiado: 81 PROD BELLEZA HOMBRE  
Elaboración: IM Farmacias

Los productos masculinos se presentan con formatos prácticos y atractivos y con texturas ligeras