San Pablo FARMACIA
Es la receta.

DERMO cosméticos



Rutinas antienvejecimiento

Gimnasia y yoga facial



¿Por qué envejece la piel del rostro?[1]

El envejecimiento facial se debe, principalmente, a **factores genéticos.** Sin embargo, existen otras causas que pueden acelerarlo, como:

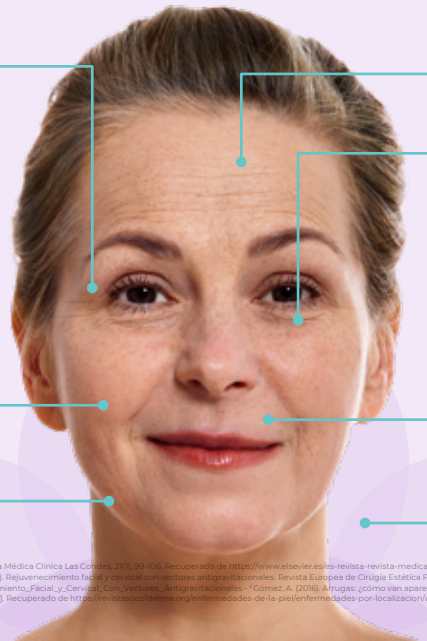
- **Radiación solar**
- **Contaminación** del ambiente
- Consumo de **tabaco y estrés**

La pérdida de soporte en la piel y la flacidez muscular también influyen en el envejecimiento. Por ejemplo, la primera provoca que la piel "se cuelgue" en algunas zonas de la cara con el paso de los años.

[1] Jacubovsky, D. (2010). Rejuvenecimiento facial. Revista Médica Clínica Las Condes, 21(1), 99-106. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864010705113

¿Cuáles son los signos de envejecimiento facial?

En general, las primeras señales **comienzan a presentarse a los 30 años.**[2] Las más comunes son:[3,4]



[1] Jacubovsky, D. (2010). Rejuvenecimiento facial. Revista Médica Clínica Las Condes, 21(1), 99-106. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864010705113 · [3] Borja, F., Ponce, B., Borja, E., Borja, F., & Borja, E. (2016). Rejuvenecimiento facial y cervical con vectores antigravitacionales. Revista Europea de Cirugía Estética Plástica, 6(2), 30-45. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/324746268_Rejuvenecimiento_Facial_y_Cervical_Con_Vectores_Antigravitacionales · [4] Gómez, A. (2016). Arrugas: ¿cómo van apareciendo según la edad? Asociación Colombiana de Dermatología y Cirugía Dermatológica [página web]. Recuperado de http://revistasocolderma.org/enfermedades-de-la-piel/enfermedades-por-localizacion/arrugas-como-van-apareciendo-segun-la-edad

¿Cómo prevenir el envejecimiento facial?[5,6]

Seguramente has escuchado mucho sobre los cosméticos antiedad. En esta ocasión te queremos hablar de una alternativa al uso de estos productos: las **rutinas de ejercicios faciales.**

Como su nombre lo indica, son series de movimientos que se hacen con **los músculos de la cara.** En la actualidad, existen varias técnicas para desarrollar una rutina; incluso, algunas están inspiradas en disciplinas físicas.

Para facilitarte las cosas, hemos preparado **tres rutinas** provenientes de la gimnasia y el yoga facial. Si no sabes de qué tratan ambas técnicas, aquí te lo explicamos.



Gimnasia facial

Consiste en hacer **ejercicios que ayuden a conservar la firmeza de la piel y prevenir el envejecimiento.** Se recomienda acompañar las rutinas con hábitos de vida saludables.

Yoga facial

Es una técnica que **aplica los principios del yoga al cuidado de la cara.** Incorpora una serie de movimientos y expresiones que contribuyen a tener una **piel firme y con buen aspecto.**

A pesar de sus diferencias, ambas técnicas comparten un objetivo: **activar los músculos del rostro para reducir las arrugas y otros signos del envejecimiento.**

¡Ahora sí, vamos con las rutinas!

[5] Betancourth, C. (29 de diciembre de 2019). Gimnasia facial para verse más joven. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/gimnasia-facial-verse-mas-joven/ - [6]Salud Canales Mapfre (3 de febrero de 2020). Todos los secretos del yoga facial. Salud Canales Mapfre [página web]. Recuperado de https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/terapias-corporales/secretos-yoga-facial/

Rutinas de gimnasia facial

Rutina A[7]

Frecuencia: por lo menos **3 veces** a la semana.

Indicaciones generales:

- ✓ Aumenta poco a poco los minutos y frecuencia hasta hacer sesiones diarias de 10 a 15 minutos.
- ✓ Usa un espejo para realizar correctamente los ejercicios.

Ejercicio 1

¿Para qué podría servir?

Prevenir las arrugas de la frente.



Así se hace:

1. Coloca los dedos sobre las sienes y empuja hacia abajo, en dirección al final de las cejas.
2. Al mismo tiempo, empuja las cejas hacia arriba.
3. Conserva esta posición **30 segundos** y relaja tu rostro.

Ejercicio 2

¿Para qué podría servir?

Reducir y tonificar la papada.



Así se hace:

1. Mira al frente y coloca tu mano en la base del cuello.
2. Apunta hacia arriba con la barbilla y toca el labio superior con la lengua.
3. Mantén **30 segundos** y descansa.

[7] Betancourth, C. (29 de diciembre de 2019). Gimnasia facial para verse más joven. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/gimnasia-facial-verse-mas-joven/

Ejercicio

3

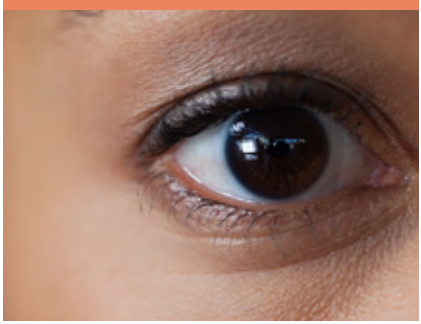
¿Para qué podría servir?

Evitar los párpados caídos.



Así se hace:

1. Coloca tus dedos índices en medio de las cejas y los dos pulgares debajo de los ojos.
2. Mueve los dedos índices hacia arriba y los pulgares hacia abajo, haciendo un poco de presión en ambos puntos mientras cierras los ojos con fuerza.
3. Aguanta 40 segundos y descansa.





Ejercicio

4

¿Para qué podría servir?

Disminuir las arrugas alrededor de la boca.



Así se hace:

1. Haz una “O” con tus labios y presiónalos contra tus dientes.
2. Pasa tus dedos índices de abajo a arriba, comenzando desde los lados de la boca hacia la nariz.
3. Repite el ejercicio completo **50 veces** y descansa.

Rutina B[8]

Frecuencia: practicar a diario.

Indicaciones generales:

- ✓ Haz la rutina sentada en una silla, con la espalda recta y los pies en el suelo.
- ✓ Respira profundamente entre cada ejercicio.

Ejercicio 1

¿Para qué podría servir?

Minimizar líneas de expresión en los labios.



Así se hace:

1. Sonríe abriendo la boca lo más que puedas (tus labios deben formar un rectángulo).
2. Relaja y respira profundo.

Ejercicio 2

¿Para qué podría servir?

Combatir las "patas de gallo" y las "bolsas" en los ojos.



Así se hace:

1. Abre los ojos lo más que puedas, pero sin arrugar la frente.
2. Mantén la boca ligeramente abierta.

Ejercicio 3

¿Para qué podría servir?

Reducir las líneas de la frente.



Así se hace:

1. Relaja la mandíbula y mantén la boca un poco abierta.
2. Al exhalar, baja los párpados mirando hacia el piso.

[8] Suárez, C. (26 de noviembre de 2020). Hacer gimnasia facial todos los días te dará un rostro más firme. Vogue [página web]. Recuperado de https://www.vogue.mx/belleza/articulo/gimnasia-facial-ejercicios-gym-beaute-payot

Ejercicio

4

¿Para qué podría servir?

Reducir las líneas de la frente.



Así se hace:

1. Inhala por la boca.
2. Coloca tus dedos al centro de la frente y deslízalos de ahí a tus sienes, mientras exhalas por la boca.

Ejercicio

5

¿Para qué podría servir?

Alisar las arrugas del entrecejo.



Así se hace:

1. Pellizca el entrecejo con tus dedos índice y pulgar.
2. Continúa a lo largo de ambas cejas.
3. Al final, estira la zona de las "patas de gallo".

Ejercicio

6

¿Para qué podría servir?

Prevenir la flacidez en las mejillas.



Así se hace: respira y, al exhalar, pon la punta de tu lengua detrás de los dientes superiores mientras abres la boca.

Ejercicio

7

¿Para qué podría servir?

Tonificar el contorno de ojos.



Así se hace:

1. Coloca los dedos índice y pulgar encima de las cejas y debajo de los pómulos, respectivamente.
2. Abre y cierra los ojos varias veces.

Ejercicio

4

¿Para qué podría servir?

Combatir las arrugas en las comisuras de los labios.



Así se hace:

1. Respira con los labios hacia dentro.
2. Empuja hacia abajo con la mandíbula para tensar los músculos.

Ejercicio

5

¿Para qué podría servir?

Levantar los pómulos.



Así se hace:

1. Sonríe discretamente.
2. Exagera el gesto cada segundo.

Ejercicio

6

¿Para qué podría servir?

Tonificar el contorno de los labios.



Así se hace:

1. Inhala profundamente
2. Expulsa el aire durante el mayor tiempo posible mientras formas una “O” con tus labios.

Ejercicio

7

¿Para qué podría servir?

Aumentar el tono del cuello.



Así se hace:

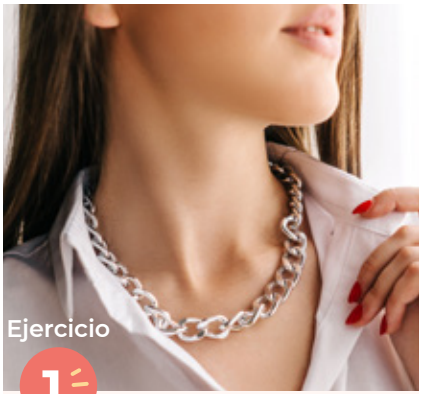
1. Sonríe exageradamente, procurando levantar las comisuras de los labios.
2. Estira el cuello.

Rutinas de yoga facial[9]

Frecuencia: practicar a diario.

Indicaciones generales:

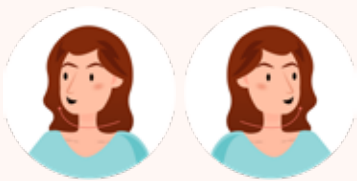
- ✓ Realiza la rutina al final del día para relajarte del estrés cotidiano.
- ✓ Puedes usar un espejo y ponerte ropa cómoda.



Ejercicio 1

¿Para qué podría servir?

Reafirmar la piel y tonificar los músculos del cuello.



Así se hace:

1. Mirando al frente, gira la cabeza hacia la derecha hasta que la barbilla quede alineada con el hombro.
2. Inclina la cabeza ligeramente hacia atrás y sostén 10 segundos. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento, pero a la izquierda.
3. Haz cuatro repeticiones por cada lado.

Ejercicio 2

¿Para qué podría servir?

Ejercitar la zona inferior de la barbilla.



Así se hace:

1. Pellizca suavemente la piel debajo de la barbilla con los dedos. Utiliza las dos manos.
2. Comienza presionando y luego jala hacia afuera. Hazlo con cuidado para no lastimarte.

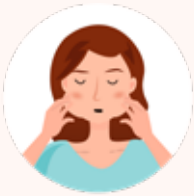
[9] Victorino, R. (29 de octubre de 2020). Yoga facial: la nueva tendencia para verse más joven. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/yoga-facial-nueva-tendencia-verse-joven/

Ejercicio

3

¿Para qué podría servir?

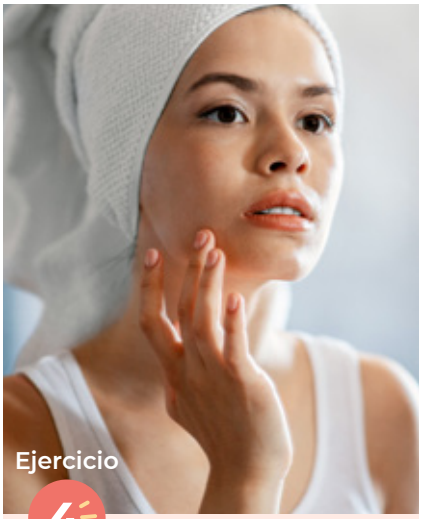
Tonificar los pómulos.



Así se hace:

1. Llena tus mejillas de aire y da golpecitos en la zona con la yema de los dedos.
2. Deja salir el aire lentamente, contando hasta diez.





Ejercicio

4

¿Para qué podría servir?

Disminuir las líneas de expresión.



Así se hace:

1. Coloca las yemas de los dedos en la barbilla y trata de mover la mandíbula de arriba hacia abajo.
2. Termina inclinando la cabeza hacia atrás.

Toma en cuenta esto...

- **Mide la presión que ejerces sobre tu rostro.** Evita usar la fuerza, pues con una suave presión es suficiente para sujetar los músculos.[10]
- Puedes usar **crema humectante** antes de realizar los ejercicios para ayudar a que tus manos se deslicen mejor. También puedes aplicarla después para tener un resultado óptimo.[11,12]
- **Complementa tu rutina con una buena alimentación y el tiempo suficiente de descanso** para aprovechar al máximo estos ejercicios.[13]
- **La constancia es la clave** en este tipo de rutinas. No te desanimes a la primera porque no ves resultados y evita saltarte tus sesiones.



Algunos ejercicios podrían no ser aptos para mujeres embarazadas o personas que tienen problemas como bruxismo (rechinar de los dientes durante la noche), parálisis en los músculos faciales, entre otros.

Por ello, **es importante que consultes al médico** y te apoyes en un terapeuta para saber si puedes realizar estos movimientos sin ningún problema.

[10] Morillo, I. (2007). Yoga facial. Barcelona: RBA. Recuperado de https://libroesoterico.com/download/382/yoga/6216/yoga-facial-1-isabel-morillo.pdf - [11] Moran, F. (26 de julio de 2021). Gimnasia facial: 6 ejercicios para rejuvenecer el rostro. Nupcias Magazine [página web]. Recuperado de https://www.nupciasmagazine.com/belleza/gimnasia-facial-6-ejercicios-para-rejuvenecer-el-rostro/ - [12] López, I. (s.f.). Relajarse con gimnasia facial [en línea]. Recuperado de https://luxdoc.com/downloadFile/gimnasia-facial-isabel-lopez_pdf - [13] Betancourth, C. (29 de diciembre de 2019). Gimnasia facial para verse más joven. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/gimnasia-facial-verse-mas-joven/



San Pablo FARMACIA Es la receta.

DERMO cosméticos

San Pablo Transformación Digital

Síguenos en:

Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo. Aliméntate sanamente. Consulta tu médico.
En cumplimento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet www.farmaciasanpablo.com.mx. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.
Aviso de Privacidad en https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral
Todos los derechos reservados © 2021 San Pablo Farmacia

Consulta a tu dermatólogo. Cuida tu piel. Fuentes: Betancourth, C. (29 de diciembre de 2019). Gimnasia facial para verse más joven. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/gimnasia-facial-verse-mas-joven/ - Borja, F., Ponce, B., Borja, E., Borja, F., & Borja, E. (2016). Rejuvenecimiento facial y cervical con vectores antigravitacionales. Revista Europea de Cirugía Estética Plástica, 6(2), 30-45. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/324746268_Rejuvenecimiento_Facial_y_Cervical_Con_Vectores_Antigravitacionales - Gómez, A. (2016). Arrugas: ¿cómo van apareciendo según la edad? Asociación Colombiana de Dermatología y Cirugía Dermatológica [página web]. Recuperado de https://revistasocolderma.org/enfermedades-de-la-piel/enfermedades-por-localizacion/arrugas-como-van-apareciendo-segun-la-edad - Jacubovsky, D. (2010). Rejuvenecimiento facial. Revista Médica Clínica Las Condes, 21(1), 99-106. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864010705113 - López, I. (s.f.). Relajarse con gimnasia facial [en línea]. Recuperado de https://tuxdoc.com/downloadFile/gimnasia-facial-isabel-lopez_pdf - Moran, F. (26 de julio de 2021). Gimnasia facial: 6 ejercicios para rejuvenecer el rostro. Nupcias Magazine [página web]. Recuperado de https://www.nupciasmagazine.com/belleza/gimnasia-facial-6-ejercicios-para-rejuvenecer-el-rostro/ - Morillo, I. (2007). Yoga facial. Barcelona: RBA. Recuperado de https://libroesoterico.com/download/382/yoga/6216/yoga-facial-1-isabel-morillo.pdf Salud Canales Mapfre (3 de febrero de 2020). Todos los secretos del yoga facial. Salud Canales Mapfre [página web]. Recuperado de https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/terapias-corporales/secretos-yoga-facial/ - Suárez, C. (26 de noviembre de 2020). Hacer gimnasia facial todos los días te dará un rostro más firme. Vogue [página web]. Recuperado de https://www.vogue.mx/belleza/articulo/gimnasia-facial-ejercicios-gym-beaute-payot - Victorino, R. (29 de octubre de 2020). Yoga facial: la nueva tendencia para verse más joven. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/yoga-facial-nueva-tendencia-verse-joven/