

### Los hombres cada vez más guapos

- Actualmente los hombres se preocupan tanto como las mujeres por sentirse guapos. El cuidado del rostro es su principal preocupación, aunque ya se están integrando a todos los servicios que puede ofrecer un centro de estética como son limpiezas de cutis, pedicuras, manicuras, micropigmentación, masajes...

- Los hombres hoy en día han dejado de usar las cremas de sus mujeres para empezar a utilizar cremas específicas para ellos. También los que no utilizaban nada han empezado a cuidarse. El concepto de que "el hombre y el oso cuando más peludo más hermoso" ha pasado a la historia.

- Vamos a intentar explicaros las diferencias que hay entre la piel masculina y la piel femenina, a pesar de que muchos os dirán que es igual, pues no, no es igual. Existen diferencias que condicionan algunos tratamientos: la piel masculina tiene un PH más alto (es más alcalina) y un sudor más ácido. Tiene mayor cantidad de glándulas sebáceas (por lo tanto más brillo y mayor facilidad para los comedones). Es más gruesa, tiene mayor cantidad de colágeno, lo que atrasa el envejecimiento celular. Pero, cuando aparecen las arrugas son más marcadas y más profundas. También tienen una mayor cantidad de folículos pilosos. Una práctica habitual en ellos es el afeitado que disminuye la protección de la piel facilitando su deshidratación.

- Otros tratamientos muy demandados por los hombres son los corporales. Dejando a parte los masajes a los cuales recurren mucho, para los problemas circulatorios tienen a su disposición la presoterapia. Este tratamiento les resulta muy cómodo, pueden seguir trabajando en el momento de su realización y evitan los hinchazones de piernas y pies.

**La prevención SI IMPORTA.**

## Los hombres y la estética

Escrito por Inma Pavia Olmedo

Domingo, 25 de Noviembre de 2012 10:27

---

- Claro que debemos de cuidar nuestra estética, pero no podemos descuidar el resto. Cada vez nuestra esperanza de vida es mayor y a menudo nos olvidamos de la PREVENCIÓN.

- Nuestro "envoltorio" será el resultado de cómo lo cuidemos y cuidarlo significa tanto evitar agredirlo, como mantenerlo correctamente, y para eso necesitamos evitar dañarlo de las agentes externos como el sol, además, por supuesto del tabaco, debemos evitar los cambios de volumen (engordar-adelgazar), mantener una dieta equilibrada ( sin excesos de alcohol ni grasas), tomar suplementos antioxidantes , hacer ejercicio moderado, etc..

- Bueno para concluir, solo deciros que lo mismo para hombres que para mujeres tenemos que ponernos guapos porque al vernos seremos más felices. Nuestro envoltorio es un reflejo de nosotros, el tiempo que dediques al cuidado de tu piel es un tiempo que te dedicas a ti mismo. "Perder " ese tiempo en cuidarte es aprender a quererte.

