



Cómo prevenir el envejecimiento de los labios

Por Jimena Barrionuevo

[Ver perfil](#)



Foto: Latinstock

Todas lo escuchamos alguna vez y seguramente lo comprobamos en más de una ocasión: una linda sonrisa -además de predisponernos de buena manera y con actitud positiva- nos ayuda a tener una apariencia más amigable. Y los labios juegan, desde luego, un papel fundamental en esta expresión. Estructuras fundamentales en la anatomía del rostro, su rica vascularización les otorga el color rojo característico y su extrema sensibilidad se relaciona con la abundancia de sus terminaciones nerviosas. "Son la puerta de entrada de la cavidad oral, protegen la boca, intervienen en la ingestión y digestión de bebidas y alimentos pero también son necesarios para la comunicación oral, gestual y afectiva, al mismo tiempo que juegan un rol fundamental en la estética facial", asegura el médico dermatólogo Dr. Hugo Moreno.

¿Sabías que los labios están comprendidos por una parte superior que es el labio cutáneo -donde se asientan las arrugas perilabiales, más conocidas como código de barras -y por una parte inferior o labio semi-mucoso, que es la parte de color rojo o rosado? Y tienen características especiales: para empezar carecen de glándulas sudoríparas y de folículos pilosos, a la vez que tienen pocas glándulas sebáceas. Esto determina que sean zonas extremadamente susceptibles a la deshidratación, a la aparición de fisuras y de grietas. De ahí que siempre requieran una hidratación extra. De hecho, una buena idea es asumir que la hidratación en los labios es siempre temporal y nutrirlos con bálsamos e hidratantes que contengan ceras naturales, vitamina E y nutrientes como la manteca de karité. Por eso, al momento de cuidarlos, necesitamos prestar atención a toda esta zona en su conjunto especialmente para evitar el envejecimiento prematuro.

¿Entonces los labios envejecen? Sí, claro. Y hay algunos pequeños signos que te pueden ayudar a estar atenta. "En general las pacientes suelen notar el paso del tiempo cuando, al utilizar el lápiz labial, no encuentran un límite claro entre el labio y la piel. Ese límite se borra por el debilitamiento de la piel peribucal sometida al constante movimiento del músculo de los labios, que es de forma circular y tipo esfínter y nos permite cerrar la boca. La otra señal de alerta viene dada por el declive de las esquinas de la boca o comisuras, que dan al rostro una apariencia de tristeza y se ven más marcadas en las fumadoras o las que toman mate de manera frecuente", dice la Dra. Lorena González Balsas, Médica Cirujana Plástica.

¿Y qué es entonces lo que vemos en unos labios envejecidos? "Estructuras que van perdiendo su forma y turgencia, que se afinan y aplanan y tienden a invertirse hacia la cavidad oral. También aparecen las arrugas perilabiales, que se disponen en forma vertical y se extienden desde la parte cutánea hacia la zona roja de la semimucosa", **explica el médico cirujano Dr. Fernando Felice**. Hay procedimientos estéticos mínimamente invasivos, como la aplicación de ácido hialurónico, que ayudan a reponer el volumen perdido pero también hay unas herramientas más sencillas para poner en práctica en casa que quiero compartir con ustedes. Se trata de unos ejercicios de aeróbic facial diseñados especialmente por la Psicóloga y especialista en

técnicas de bienestar personal, Cristina Ramos Saralegui junto a Nivea para entrenar el contorno de los labios y permitir que la energía circule por la zona. Lo ideal es hacerlo delante del espejo. Tomen nota.



Foto: Latinstock

Para la apertura facial. ¿La propuesta? Aplicá una lenteja de crema anti-age a ambos lados de la nariz y masajé en círculos 5 veces en cada dirección. Luego extendé el producto de arriba hacia abajo en la zona alrededor de la nariz y los labios. Trabajar estos puntos estimula la secreción de endorfinas naturales, tiene efectos antiinflamatorios y desintoxicantes, regula la transpiración y facilita la circulación de la energía.

Para fortalecer el contorno de tus labios. Con este ejercicio no sólo se fortalece sino que también se atenúan las líneas de expresión que se forman entre la nariz y la boca. ¿Cómo realizarlo? Formá una "o" cerrada con la boca, tensando bien los labios sobre los dientes y sin fruncir el labio superior. Manteniendo la postura y la tensión, colocá las manos alrededor de la boca y tirá hacia afuera durante 5 segundos. Al terminar, masajé el extremo de la mandíbula en círculos en ambas direcciones. Repetí dos veces más.

Expertos consultados: Dr. Hugo Moreno, Médico Dermatólogo, especialista en dermatología clínica, quirúrgica y estética. Miembro de la Sociedad Argentina de Dermatología (SAD) y Médico del Servicio de Dermatología del Hospital F.J Muñiz. Dra. Lorena González Balsas - Médica Cirujana Plástica - MN: 101.645 - Miembro de la Sociedad de Cirugía Plástica de Buenos Aires y de la Asociación Médica Argentina (AMA). Dr. Fernando Felice. Médico Cirujano Plástico. Miembro de la Sociedad de Cirugía Plástica de Buenos Aires (SCPBA) y de la Asociación Médica Argentina (AMA).

¿Y ustedes cómo cuidan sus labios y contornos? Las espero la semana que viene con más información sobre este tema: ¿qué productos conviene usar?, ¿es buena la vaselina para hidratar los labios?, ¿cómo y cuándo hay que exfoliarlos? ¿es peligroso el truco del cepillo de dientes para remover pielcitas muertas?, ¿conviene usar los bálsamos que vienen con sabor? ✖