



belleza



Un selfie perfecto

La piel fina y sin poros, ojos ahumados, un filtro que blanquea la sonrisa y iflash! El 'boom' de las autofotos dispara el interés por la estética. Pero, ojo, vivir pegado a la pantalla envejece y distorsiona la imagen hasta casi la obsesión.

Texto Amelia Larrañaga



Quién no ha caído en la tentación de fotografiarse alguna vez con su *smartphone* frente a un espejo (aunque sea mientras no le ve nadie en el ascensor) o de usar la pantalla como una cámara de autorretratos? Incluso los más reacios a las redes y a la consecuente exposición social se han visto posando –con o sin *palo* para hacer *selfies* (autofotos)– en alguna ocasión. Este hecho, más allá de su significado social, tiene una lectura que atañe a todo el sector de la belleza y que empieza en una creciente preocupación por la apariencia y termina en el lanzamiento de cremas con efecto *photoshop* o la publicación de tutoriales de maquillaje que reproducen los filtros de Instagram.

Todo esto parece solo el principio de una era de culto a la autoimagen que ha pillado fuera de juego. El doctor David Colbert, fundador y jefe médico del New York Dermatology Group, considera que detrás de este fenómeno se encuentra la búsqueda de la perfección. «Actualmente, cientos de millones de personas llevan una o más cámaras encima en todo momento y, probablemente, después de trillones de *selfies* nos hemos convertido en esclavos y queremos salir siempre impecables. Da igual si eres Taylor Swift, Blanca Suárez, un médico o un dependiente; todo el mundo pretende estar perfecto en la foto», razona. En su opinión, las imágenes que se toman con el móvil se han convertido en el nuevo estándar de comunicación social, «ya que sentimos una tremenda presión para documentar la propia actividad con instantáneas constantemente». Sin embargo, la línea divisoria entre esta actitud y la obsesión es a veces demasiado delgada. La doctora Gema Pérez Sevilla, jefa del departamento de Medicina y Cirugía Estética Facial del Instituto Médico Láser (Madrid, tel. 917 02 46 27), explica cómo algunos pacientes llegan a la consulta con su propia cara absolutamente estudiada. «Saben con exactitud los defectos que quieren corregir. En ocasiones, esa obsesión les lleva a hacerse fotos seriadas: recién levantados, por la noche, cuando comen ciertas cosas... Incluso aplican correctores para comprobar el resultado». Aunque estos casos al límite son contados, la cirujana maxilofacial sí ha detectado una creciente preocupación por corregir la arruga del entrecejo, el surco nasogeniano y las bolsas en los ojos.

En las clínicas estéticas se ha pasado del «doctor, me veo en el espejo y no me reconozco» al «¿soy yo lo que veo en la pantalla del móvil?»

Lejos de cualquier patología, a todo el mundo le agrada salir favorecido en las fotos. Nina Leykind, cofundadora de la firma de maquillaje Eyeko, aconseja, como truco básico, no colocarse directamente bajo una fuente de luz, pero sí con una ventana o lámpara detrás o al frente que ilumine el rostro y difumine las sombras. «Para el maquillaje, el efecto ahumado en los ojos nunca falla, y si se utiliza algún tono perlado, mucho mejor», explica. Y si algo no convence, su aplicación de retoque favorita es *Facetune*, «perfecta para suavizar la piel y blanquear los dientes». Mientras, la *it girl* Alexa Chung, embajadora de la marca, se declara fan incondicional del filtro *Mayfair* de Instagram. Otras *apps* a tener en cuenta son el intuitivo *Aviary Photo Editor*, *Photo Grid* (para hacer *collages*) y *Retrica*, ideal si se quieren mejorar los *selfies*. Pero no todo el mundo está dispuesto a pasar por el filtro. Fotógrafos, actrices y modelos prestan sus objetivos y cuerpos al natural al movimiento *No Filter*, que denuncia el abuso de retoques en los medios así como la imposición de estándares de belleza inalcanzables. La *top* Lara Stone ha sido una de las pioneras al posar para Juergen Teller nada más dar a luz a su primer hijo, con la única condición de no usar *photoshop*. Y lo propio hizo Keira Knightley, a quien retrató casi desnuda Demarchelier, en lo que, en palabras de la columnista del *Daily Telegraph* Claire Cohen, supuso «una victoria para las mujeres de pechos pequeños». A este gesto de protesta se han el *wellfie* (*workout selfie* o *selfie* entrenando), que consiste en fotografiarse haciendo ejercicio, sin maquillaje ni filtros, y que siguen muchas supermodelos, o los retratos *honest* (honestos), que destapan a famosas como Gwyneth Paltrow, Kim Kardashian o la siempre hipermaquillada Lady Gaga con sus granitos, pecas, manchas y ojeras. Porque, pese a todo, en la era de lo digital, lo real sigue conquistando el mundo. →



Uno de los fenómenos relacionados con la estética más curiosos tiene que ver con el término *tech neck*. Con esta expresión, que se traduciría como «cuello tecnológico», se denomina a las consecuencias estéticas de vivir pegado a una pantalla de móvil o *tablet*, con la cabeza gacha. Un gesto que subraya las arrugas horizontales del cuello y marca, e incluso provoca, el doble mentón o la papada. «Es la posición que más acusa el paso de los años, y una de las más desagradecidas», opina el cirujano plástico y estético Francisco Gómez Bravo (Madrid, tel. 91 575 60 60), quien ya se refirió al impacto del uso del móvil sobre el envejecimiento de la zona del cuello en el Congreso Nacional de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora, en Marbella en 2012. «En el *tech neck* se desencadenan

varios factores. Por un lado, lo compulsivo del gesto empeora la estructura de la piel y los tejidos del cuello, y provoca pliegues precoces en personas aún jóvenes. Además, somos más conscientes de este efecto cuando lo vemos en los demás y, por supuesto, en nosotros mismos reflejados en la pantalla. Y en tercer lugar, cuando hacemos un *selfie* o hablamos con alguien por una aplicación como Skype, la pantalla nos devuelve una imagen con un ángulo al que no estamos acostumbrados. Todo ello hace que tengamos una conciencia mucho mayor de la propia imagen», argumenta Gómez Bravo. Del «doctor, me veo en el espejo y no me reconozco», que suele relatar el doctor De la Fuente, jefe de la Unidad de Cirugía Plástica del Hospital Ruber Internacional y director de Cirugía Plástica de Clínica de la Fuente (Madrid, tel. 915 63 84 64), se ha pasado a «¿soy yo lo que veo en la pantalla del móvil?». ¿La consecuencia? Un aumento de consultas sobre este

‘Looks’ de Instagram

Gato, maquillador oficial de Maybelline, explica cómo reproducir los filtros más populares con brochas y maña.

Walden

Este filtro de tonalidad fría se traduce en el uso de sombras azules, malvas y labiales en rosa. «Es perfecto para las mujeres que tienen muchas rojeces, ya que las corrige, o con piel muy pálida (consigue un efecto de porcelana)», señala Gato.



Lofi

Para crear un look de noche, porque sus colores se ven saturados. El maquillador apuesta por rojos intensos, fucsias o tonos vino, mejor en mate, para los labios. «Se combinan con sombras también fuertes, *khôl* o *eyeliner* y un par de capas de máscara para lograr ese efecto dramático y cañero».



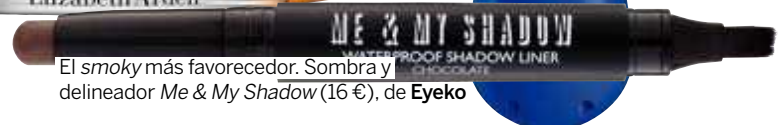
El movimiento ‘No Filter’ denuncia el abuso del retoque y la imposición de cánones de belleza inalcanzables



Cuello y escote firmes. *Prevage* (115 €), de Elizabeth Arden



Ni rastro de maquillaje. Cepillo de limpieza facial *Mia 2* (149 €), de Clarisonic



El *smoky* más favorecedor. Sombra y delineador *Me & My Shadow* (16 €), de Eyeko



aspecto en su clínica, hecho que corrobora la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME): desde 2010 se han duplicado los tratamientos de cuello, escote y papada en los centros pertenecientes a este organismo. Casualidad o no, la SEME ya ha declarado su intención de elaborar un estudio acerca de la incidencia de visitas a médicos estéticos con el telón de fondo de las redes sociales y los dispositivos móviles.

Pero la creciente costumbre de no levantar la vista del dispositivo tiene más consecuencias. «Las posturas mantenidas como esta son las que hacen que el cuerpo cambie», advierte el fisioterapeuta Víctor Crespo, coordinador de la Escuela de Espalda de Espacio Sat Pad (Madrid, tel. 635 04 78 34). «Cuando se pasa mucho tiempo frente al móvil o al ordenador, y la vista se cansa, se tiende a desplazar inconscientemente la cabeza hacia adelante, en lo que denominamos una *pro-*

tusión anterior del cráneo. De este modo, el esternón se hunde y se produce una cifosis dorsal, una ligera chepa que provoca dolores de cabeza, cervicales y dorsales», explica el experto, y añade: «No hay que olvidar que, además, las pantallas táctiles generan dolencias del dedo pulgar, que pueden desencadenar una tendinitis, y a la larga, artrosis». El sentido de la vista, contra la extendida creencia de que se fuerza para leer en la pantalla, sale indemne de las consultas realizadas. Lo confirma Begoña de Damas, oftalmóloga de Clínica Baviera (Bilbao, tel. 946 61 19 40): «No está claro que provoque un aumento de la miopía o no es peor que leer un libro. Lo normal es que la vista se cansa, pero no que duela la cabeza o se tengan molestias en los ojos». En todo caso, la doctora de Damas aconseja, «que la pantalla del ordenador esté un poco más baja que la altura de los ojos, porque así el párpado está protegido y la lágrima se evapora menos». ■



Mayfair

El tono melocotón que tiñe este filtro para darle un aire cálido sienta bien a pieles apagadas o cetrinas. «Les da un aspecto fresco y saludable», explica Gato, que recomienda replicarlo con coloretes afrutados y labios con efecto caramelo, es decir, con algo de color y un gloss.



Earlybird

Este retoque recuerda al verano mediterráneo y aporta un suave bronceado aterciopelado. ¿Cómo se puede copiar? «Quedaría perfecta una BB cream ligera en un tono natural o más oscuro, y polvos de sol aplicados con brocha muy gruesa para difuminar bien. Los ojos y el blush mejor en tierras o *nudes*», aconseja el experto.

Sonrisa imbatible. **Super Stay 14 h** (9,99 €), de **Maybelline NY**

Cero imperfecciones. **Skin Smoothing** (34 €), de **Bobbi Brown**. A partir de marzo

Tez iluminada. Hidratante **Photo-Hydra Day** (49 €), de **Talika**

Adiós poros. Stick matificante **Poreprofessional** (34,90 €), de **Benefit**. A la venta en marzo

Tono uniforme. **Illumino Face Oil** (125 €), de **Colbert**