

S KIN CARE EN ALTURA

VIRGINIA DEMARIA, JAVIERA ACEVEDO Y SOFÍA STICHKIN SON FANÁTICAS DE LA NIEVE Y, POR LO MISMO, SABEN QUE PARA DISFRUTAR DEL ESQUÍ Y EL SNOWBOARD SIN DAÑAR SU PIEL HAY QUE TOMAR CIERTOS RESGUARDOS. AQUÍ COMPARTEN SUS TIPS, JUNTO A LOS DE UNA DESTACADA DERMATÓLOGA.

POR CATALINA ÁBALOS L.



CON LA LLEGADA DEL INVIERNO, LA PIEL EMPIEZA A DAR SEÑALES: TIRANTEZ, ENROJECIMIENTO, SEQUEDAD... Y si eres de las que les gusta subir a la montaña a esquiar, entonces también sabes que el frío, el viento y los cambios bruscos de temperatura pueden convertirse en verdaderos enemigos de la barrera cutánea.

Virginia Demaria, Javiera Acevedo y Sofía Stichkin lo han vivido en carne propia. Como fanáticas del esquí, conocen cómo seguir disfrutando de este deporte sin perder el glow y aquí nos cuentan cómo. Además, una dermatóloga experta ayuda a separar mito de realidad, evaluando qué funciona y qué no a la hora de establecer una rutina de cuidado facial efectiva cuando el termómetro marca bajo cero.



EL MUNDO QUE RODEA A LA MONTAÑA CONQUISTÒ A VIRGINIA DEMARIA,



Siempre fui más de invierno que de verano. Algo tiene el frío, la montaña, la ropa abrigada y ese momento exacto en que vuelves al refugio –o al hotel– después de esquiar que me fascina. ¿Qué mejor que terminar el día cansada pero feliz, sentándote a comer algo rico en un lugar calentito, con buena compañía? Es ese mundo que rodea la vida en la montaña el que me conquistó. Para mí, el esquí es una experiencia total: una suma perfecta entre deporte, naturaleza y, por sobre todo, disfrute.

Aprendí a esquiar desde muy chica: a los cuatro años ya andaba por las canchas en compañía de mis hermanas. Teníamos refugio en La Parva, sabiendo cada vez que se nos presentaba la oportunidad. Esquí sin parar hasta los veinte, seguido de una pausa larga. Pero cuando realmente aprendes algo –el esquí en mi caso–, no lo olvidas nunca.

Volví a las pistas porque mis hijos empezaron a interesarse por este deporte, y quise enseñarles personalmente. Llevamos varias temporadas esquiando juntos en distintos lugares. ¡Lo pasamos increíble! Cuando los niños saben que vamos a la nieve, se les ilumina la cara. Me gusta ver el esquí a través de sus ojos, redescubriendo esa magia desde cero.

Me arranco cada vez que puedo, aunque sea por unos días, a mis centros favoritos: Corralco y Nevados de Chillán. Ahí la desconexión es total, el tiempo se vive distinto. Esquiar entre bosques nevados, con las montañas de fondo y paisajes que parecen salidos de un cuento, es algo difícil de describir con palabras. Hay silencio, hay aire puro, hay paz.

En la cancha de esquí siempre llevo conmigo un banano con lo esencial: dulces y chicles para los niños en la espera del andarivel o la silla, bálsamo labial y protector solar extra. En la nieve, el FPS no es opcional, sino que indispensable.

Al momento de ir viajar soy práctica. Llevo a la nieve lo justo, ojalá en tamaño *travel size*. Mi piel es mixta, aunque con los años se ha vuelto un poco más seca. No traigo sérum, pero sí un limpiador suave, una crema hidratante potente y contorno de ojos, que uso generalmente tanto de día como de noche.

Respecto a mi rutina de *skincare*, hay cosas que no transo. Jamás me acuesto sin lavarme la cara con un buen jabón facial o agua micelar, lo mismo al despertar.

Como soy muy friolenta, uso muchas capas de ropa para esquiar. Me gustan esos cuellos livianos, respirables, que me permiten cubrir la nariz y parte del rostro. Pese a que uso guantes de esquí, tengo una rutina bastante rigurosa AM y PM en lo que respecta a mis manos. No solo por el frío, sino que también porque entre la cocina y las manualidades, las castigo mucho. Para contrarrestarlo, aplico una crema hidratante con glicerina, que me gusta porque es de rápida absorción.

Nunca esquío con el pelo mojado (¡nadie quiere parecer Olaf, el muñeco de nieve de *Frozen!*). Lo amarro en una trenza, y así lo mantengo controlado y evito que se enrede entre el casco, el gorro y el viento. A la vuelta lo lavo, y aprovecho de echarme crema en todo el cuerpo. Una vez me enseñaron algo que nunca olvidé: tal como nos preocupamos de humectar los codos y las rodillas, hay que cuidar los pies. Antes de ponerme calcetines, les pongo una buena crema, de esas que dejan los talones suaves como de bebé. Todo debe ser rápido y funcional, nada de cremas pesadas.

Con cuatro hijos que preparar para salir a esquiar, no tengo tiempo para hacerme un spa en el baño. Por lo mismo, valoro mucho las texturas, eligiendo fórmulas ligeras.

La doctora Isabel Ogueta (@draogueta), dermatóloga de la Pontificia Universidad Católica de Chile y panelista del podcast "Cuestión de Piel",



coincide con Virginia en la importancia de una limpieza facial suave durante el invierno. "En esta época, especialmente en el caso de quienes esquían, es fundamental no alterar la barrera cutánea", explica. Por eso, recomienda evitar limpiadores agresivos y/o con alcohol, optando en cambio por geles, leches o aguas micelares con pH fisiológico o fórmulas tipo Syndet, que respeten el equilibrio natural de la piel.

Si usas maquillaje, la especialista advierte que no basta con un enjuague rápido. Lo ideal es elegir desmaquillantes bifásicos, que permiten retirarlo de forma efectiva y sin necesidad de frotar en exceso.

Hay un detalle que solemos pasar por alto: la temperatura del agua. "Siempre tibia, nunca muy caliente ni muy fría", recalca.

Otra buena costumbre es usar crema en todo el cuerpo. "La piel es un órgano, y como tal, debemos cuidarla en su totalidad. Muchas personas se hidratan la cara dos o más veces al día, pero siguen sintiéndola seca. Cuando les pregunto si usan crema corporal, casi siempre me dicen que no. La hidratación debe ser integral. Aunque en ciertas zonas como el rostro, el cuello o las manos, podemos usar activos específicos, no hay que olvidar que el cuidado debe ser global", señala la doctora Ogueta, quien celebra la preocupación elegir su ropa para esquiar. "No es solo cuestión de estilo o abrigo. En condiciones climáticas extremas, las terminaciones nerviosas de la piel están más expuestas, volviéndose mucho más sensible a cualquier estímulo", explica. El roce continuo, el sudor, el contacto con telas inadecuadas o incluso los tintes de ciertas prendas pueden provocar molestias o irritación, especialmente en aquellas sensibles o atópicas.

La primera capa es esencial. "Debe ser de telas suaves, naturales e hipoalérgicas. Una excelente opción es el algodón 100%, en particular el algodón Pima peruano", recomienda. Para las capas exteriores, sugiere la lana merino o alpaca, que abrigan sin provocar picazón ni irritaciones.

El diseño también importa. Costuras gruesas, etiquetas internas o pequeños accesorios metálicos pueden generar incomodidad innecesaria. Por eso, siempre que sea posible, conviene escoger prendas con costuras planas y sin etiquetas en contacto directo con la piel.

"Partí esquiendo de chica, pero a los 15 me cambié al snowboard. Era la época en que se puso de moda y, como buena adolescente, me dejé

influenciar. Me encanta esa sensación de deslizarme, fluyendo con el cuerpo hacia un solo lado. Tiene algo de surf, de skate, incluso de sandboard. Posee un ritmo propio, un *flow* que no se compara con nada. Al final, se trata de encontrar lo que a uno más le acomode.

Estudiando en el Colegio Alemán, subíamos bastante. Comencé un poco mayor que mi hijo Kai, quien a sus cuatro años ya esquía como si hubiese nacido en la nieve. Su papá también tiene cultura de montaña, así que desde muy chico le hemos transmitido ese amor, pero también el respeto por todo lo que implica estar allá arriba: la seguridad, el entorno, el saber leer la montaña.

En mi familia se esquía hace más de veinte años. Tenemos fotos en Farellones cuando no había casi nada, todos con los esquíes puestos, felices. Es algo que siempre estuvo presente, incluso con mis parejas de entonces: todos esquían. En algún momento también me empezaron a auspiciar marcas de ropa de esquí y tablas... ¡Más me gustó todavía!

Casi siempre voy a Valle Nevado, donde tengo amigos instructores y me siento como en casa. Pero además disfruto mucho El Colorado y La Parva: los tres tienen canchas exquisitas. He esquiado en Corralco, en plena reserva nacional Malalcahuello, una experiencia mágica. También en Ushuaia (Argentina), que es realmente otro mundo. Una vez esquí en el volcán Osorno, en noviembre, con la última nevada del año. ¡Maravilloso! Cuando la nieve está así, como polvo, tienes esa sensación única de estar flotando entre nubes.

Antes buscaba la adrenalina. Hoy me cuido más. Me doy por pagada con deslizarme tranquila, disfrutar el paisaje y ver a Kai esquiar más adelante mientras lo alcanzo. Aunque, para ser sincera, ya casi me gana en velocidad... ¡y tiene solo cuatro años! El tiempo vuela...

Mi mayor preocupación cuando voy a esquiar, sobre todo si alojo a miles de metros altura, son las venitas rojas que me aparecen en la cara. El frío, la altitud y el viento pasan la cuenta, así es que en las noches no perdono mi ungüento reparador. Su textura es parecida a la vaselina, con ingredientes como panthenol y glicerina. Rehidrata en profundidad y, al despertar, siento la piel más calmada, como si respirase mejor.

"En las mañanas uso sérum, crema hidratante, FPS 50 y un fotoprotector en barra. Soy fanática de los *sticks* solares transparentes: prácticos,



**AUNQUE ESQUÍA DESDE NIÑA,
 JAVIERA ACEVEDO SE CAMBIÓ AL
 SNOWBOARD A LOS 15 AÑOS**

fáciles de usar, caben en el bolsillo y se reaplican en segundos.

Tengo la piel mixta: grasa en la zona T y más seca en el resto del rostro. Por eso prefiero protectores solares ligeros con color que, además de proteger, emparejan el tono. Si tienen compuestos antioxidantes, mejor todavía. Uso antiparras grandes para cubrir bien la zona alrededor de los ojos y evitar quemaduras. Durante el día me reaplico el bloqueador varias veces, sobre todo en la nariz y labios, que son los que más sufren. Respecto a estos últimos, intento mantenerlos siempre humectados, porque en la nieve todo se siente más seco, tirante y propenso a resquebrajarse. Me preocupó mucho de hidratarme, tanto por dentro –tomando mucha agua– como por fuera.

Como explica la dermatóloga Isabel Ogueta, “al esquiar al aire libre, la piel sufre una especie de montaña rusa vascular. Primero hay vasoconstricción –se estrechan los vasos sanguíneos y disminuye el flujo– y luego, al entrar en lugares calefaccionados, viene la vasodilatación. Ese contraste puede gatillar o empeorar síntomas típicos de la rosácea: enrojecimiento facial, sensación de calor e incluso la aparición de venitas visibles, también conocidas como telangiectasias. Exactamente lo que le pasa a Javiera”.

Pero eso no es todo. La vasodilatación también aumenta la pérdida de agua transepidérmica, dejando la piel más seca y reactiva. El resultado es una piel sensible que protesta ante cada ráfaga de viento o cambio de temperatura. Para evitar ese círculo vicioso, la especialista sugiere reducir al mínimo los cambios térmicos bruscos, usando accesorios como bufandas de algodón o gorros que ayuden a mantener la temperatura del rostro más estable mientras se esquía. Y al volver a casa, hacer la transición del frío al calor de forma gradual: desabrigarse de a poco y evitar los líquidos muy calientes, optando por infusiones tibias que no generen un choque térmico interno.

Los ungüentos son especialmente eficaces para pieles muy secas y/o con tendencia a irritarse como en el caso de la actriz, ya que aportan una dosis extra de hidratación y protección. “Esto forma una barrera que previene la pérdida de agua. Además del rostro y los labios, su uso es especialmente recomendable en zonas expuestas al roce”, señala la doctora.

Otro hábito que la dermatóloga aplaude en Javiera, es su constancia con el fotoprotector solar. “Aunque las temperaturas sean bajas y el sol no se sienta tan intenso, la radiación UV sigue ahí. De hecho, la nieve puede

reflejar hasta un 80% de los rayos solares, haciendo que estos impacten dos veces sobre la piel. Las consecuencias son un mayor riesgo de quemaduras, envejecimiento prematuro y cáncer de piel”, advierte.

Se debe aplicar un protector solar de amplio espectro con FPS 50+ y re aplicarlo cada dos o tres horas, incluyendo orejas y labios. “La piel de los labios es más delgada, sin glándulas sebáceas y, por ende, sin lubricación natural. Esto los hace más vulnerables al frío, al viento y al sol, provocando que se resequen o se agrieten con facilidad”, explica la dermatóloga.

Durante la temporada de esquí, aconseja usar **productos en barra o ungüento**, más densos y duraderos que un bálsamo labial común. Estos formatos oclusivos ayudan a retener la humedad y proteger mejor. Asimismo, reitera que es clave que incluyan factor de protección solar, ya que los labios también pueden quemarse y sufrir daño solar acumulativo.

Tenía apenas cinco años cuando mi papá nos inscribió en clases de esquí a mi hermano y a mí, en Valle Nevado. Él siempre ha sido fanático de este deporte: estudió en un colegio donde el esquí incluso era parte del programa escolar. Para él, que nosotros aprendiéramos era lo más natural del mundo. Más adelante nos trasladamos a La Parva, donde seguimos tomando clases. Íbamos cada temporada, a veces todos juntos, otras únicamente los hermanos, pero siempre encontrábamos la forma de subir.

A medida que fui creciendo, seguí esquiendo. Varias amigas del colegio también lo hacían y, aunque nunca tuvimos refugio propio, me las arreglaba para ir por el día. A los 15 años, ya era una costumbre invernal. Incluso en mi colegio, la Alianza Francesa, organizaban salidas a la nieve, por lo que tenía una excusa para ir a la montaña.

Me encanta esquiar, aunque nunca he sido fanática de pasar todo el día en las pistas. Prefiero hacerlo a mi ritmo, sin presiones, parando cuando quiero, disfrutando del paisaje y del momento.

Con el tiempo conocí a Toño, quien hoy es mi marido. Él viene de una familia muy ligada a este deporte: fue corredor de esquí, al igual que sus hermanos, y además tienen departamento en La Parva. Así que desde que estamos juntos, ir a la montaña se volvió más fácil y más entretenido. Gracias a Toño, me enamoré aún más del esquí. Él es mi mejor profesor: me corrige, me da consejos, me motiva... Gran parte de por qué sigo

**EL ÁCIDO HIAURÓNICO
 ES EL GRAN ALIADO DE
 SOFÍA STICHKIN EN LA
 MONTAÑA.**



esquiando hoy, es por lo mucho que compartimos y disfrutamos como pareja de este deporte. A futuro, me encantaría que nuestros hijos también puedan aprender y vivir esta experiencia con nosotros.

Fruto de su carrera como modelo, Sofía es una gran conocedora de **temas beauty & fashion**, compartiendo tips con sus miles de seguidores en Instagram. Admite que mantiene su piel a raya en la nieve, sin mayores complicaciones. Eso sí, sigue religiosamente una rutina donde, dice que no se fija tanto en la marca de los productos –mientras sean de buena calidad–, sino de usarlos en el orden correcto.

Comienza lavando su rostro con un limpiador espumoso **oil free** y con pH balanceado, que purifica la piel sin resecarla. Después se aplica 5 gotas de un sérum con vitamina C pura, seguido por otro sérum de ácido hialurónico y, luego, su **must have** preferido, una crema hidratante con ácido hialurónico. “Me la recomendó mi dermatóloga. Es liviana e hidratante al mismo tiempo, cumple perfecto su función”, señala. Después usa un contorno de ojos nutritivo, masajeando delicadamente la zona con un rodillo de acero inoxidable que tiene incorporado. El broche final es un fotoprotector 50+ de textura acuosa con color, sumado a un bálsamo labial.

Hablando de makeup, para esquiar usa sólo lo básico. “Si quiero tapar alguna imperfección aplico un poco de corrector, también máscara de pestañas que me encanta, y brillo labial. Me peino sí o sí las cejas con un fijador, y ocasionalmente uso las barras *lip & cheek*, con un tinte de color para la boca y mejillas”, cuenta.

Para el cuidado de su pelo, masajea el cuero cabelludo con un cepillo capilar mientras lo lava. Además, aplica protector térmico y aceite nutritivo en las puntas, que calienta previamente en la palma de las manos para una mayor absorción.

Si todavía no incorporas un sérum de vitamina C a tu rutina AM como Sofía, quizás sea momento de considerarlo. Este potente antioxidante no solo potencia la protección solar, sino que también ayuda a defender la piel del daño oxidativo. “Es un excelente complemento del fotoprotector. Se aplica por la mañana, antes del hidratante, reforzando las defensas cutáneas frente a los radicales libres”, explica la doctora Ogueta.

Pero puede provocar irritación en personas con piel muy seca, sensible y/o con rosácea activa. “En esos casos, lo ideal es usarlo solo si la piel está bien controlada y acompañado de una hidratación adecuada”, advierte.

La dermatóloga comparte el fervor de la modelo por el ácido hialurónico. Esta molécula se encuentra de forma natural en nuestro cuerpo y puede mantener hasta mil veces su peso en agua, transformándolo en un poderoso agente hidratante. Como atrae y retiene la humedad, contribuye a mantener la piel hidratada, tersa y saludable. Es bien tolerado por todo tipo de pieles, incluso las más sensibles o con tendencia al acné. “Al formularse en bases acuosas, como sérums o cremas ligeras, hidrata eficazmente sin dejar una sensación grasosa ni obstruir los poros. Sus beneficios se maximizan con el uso constante y re aplicándolo a lo largo del día”, explica.

En dermatología, las propiedades del ácido hialurónico se aprovechan en preparados magistrales –fórmulas personalizadas elaboradas según los requerimientos específicos del paciente–, incorporándolo en distintas bases acordes al tipo de piel.

Finalmente, aunque no hay evidencia científica que vincule directamente el frío con una mayor caída del cabello, este sí puede afectar la fibra capilar, volviéndola más seca y/o quebradiza. Para protegerlo, la doctora Ogueta sugiere usar productos hipo alérgicos; existen algunos con protección solar para la fibra capilar (no el cuero cabelludo). También se puede optar por aplicar mascarillas nutritivas, con pocos conservantes y sin colorantes. ■