

# Tratamientos flash

FIESTAS DE EMPRESA, CENAS EN FAMILIA... EN ESTA ÉPOCA TODAS QUEREMOS ESTAR AÚN MÁS GUAPAS. TE CONTAMOS EL SECRETO.



**CRISTINA GALMICHE**  
Fundadora de los centros médico-estéticos Cristina Galmiche

Tener una piel radiante antes de un evento es posible. Cristina Galmiche nos cuenta cómo hacerlo.

**1. ¿Qué tratamientos flash recomiendas?**

En esta época del año, las pieles buscan resultados inmediatos sin irritación ni tiempos de recuperación. Mis dos tratamientos flash estrella son “Calma Total” y “Antiaging Global”. El primero es ideal para quienes necesitan restaurar, desinflamar, devolver equilibrio y luminosidad a la piel al instante; y el segundo, para quienes desean un efecto lifting visible, más firmeza, hidratación profunda y un rostro rejuvenecido al momento.

**2. ¿Cuándo es el momento óptimo para hacerlos?**

Están pensados para ofrecer resultados inmediatos, por lo que el momento óptimo para hacerlos es entre 24 y 48 horas antes del evento. La piel llega calmada, luminosa y perfectamente asentada. En el caso de Calma Total, incluso puede realizarse el mismo día si la piel está especialmente reactiva.

**3. ¿Cuáles son tus recomendaciones para casa?**

Siempre recomiendo buena limpieza, una hidratación inteligente y protección

diaria. La piel no necesita diez productos, necesita los adecuados. Una leche limpiadora que respete la barrera cutánea, una loción equilibrante que devuelva confort inmediato y una hidratante que aporte agua y nutrientes sin saturar son clave. Y, por supuesto, nunca olvidar la protección solar, incluso en invierno.

**4. Algún truco infalible para lucir una piel más jugosa antes de una fiesta.**

Cuando la piel está realmente limpia –sin restos de maquillaje, contaminación ni células muertas– todo lo demás funciona mejor.

Después, aplica una mascarilla hidratante rica en activos calmantes y finaliza con un masaje facial de dos o tres minutos, siempre ascendente y muy suave, para activar la microcirculación. Ese gesto despierta la luminosidad al instante y deja la piel perfectamente preparada para el maquillaje.

**5. ¿Algo a evitar?**

Todos los tratamientos que impliquen una invasión en la piel: desde IPL a algunos láseres o medicina estética. Nunca hay que hacerlo una semana antes de las fiestas.



**Pack limpieza: Leche limpiadora (200 ml): 20,50 €; loción calmante (200 ml): 19,50 € y loción equilibrante (200 ml): 29,50 €, de Cristina Galmiche.**



**Crema facial hidratante. Aquasource Hydra Barrier Cream, de Biotherm, 24,95 € (Druni)**

Este tipo de tratamientos se hacen muchísimo más durante esta época del año porque funcionan muy bien.

Producto estrella



**Exfoliante Facial Sólido de Yves Rocher 9,99 €**

**Gel limpiador facial, de Dorsch, 24,75 €.**



**Loción Purificante Perfeccionadora de Patyka, 19,90 €.**

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

## Neurodomuladores para el sudor excesivo



**DR. LEO CERRUD**  
Médico estético y nutricionista. Calle Núñez de Balboa, 107 (Madrid)

**Doctor, tengo una duda:** Sudo muchísimo, sobre todo en axilas y manos. He oído que el bótox o neuromoduladores se usa para eso. ¿Es verdad?

Sí, efectivamente. Hay algo de lo que apenas se habla, pero que afecta profundamente a quien lo sufre: sudar en exceso. No me refiero al sudor normal del calor, el estrés o el ejercicio, sino a ese sudor constante, impredecible y abundante que aparece incluso en reposo. Si te ocurre en las axilas, las manos o los pies, quizá te hayan dicho que “es normal” o que “a todos nos pasa”. Pero no: tiene nombre, se llama hiperhidrosis y tiene tratamiento. Lo cierto es que la hiperhidrosis es más frecuente de lo que imaginamos y puede llegar a ser realmente incapacitante. Quien la padece vive pendiente de ocultarla: ropa oscura para disimular las marcas en las axilas, evitar dar la mano por miedo a la humedad, renunciar a ciertos trabajos o situaciones sociales... Es una condición que puede empujar, sin que nadie lo vea, a una especie de autoexclusión. Y, aunque suele infravalorarse, impacta directamente en la autoestima, la seguridad personal y la calidad de vida. La buena noticia es que la medicina estética ofrece una solución rápida, eficaz y con un índice de satisfacción altísimo: los neuromoduladores, conocidos como “botox”. Aunque mucha gente los asocia solo con arrugas, lo cierto es que se utilizan para tratar la hiperhidrosis desde hace más de 60 años.

¿Cómo funcionan? Muy sencillo: actúan sobre las glándulas sudoríparas para frenar su actividad en la zona donde se aplican. El efecto aparece en pocos días y dura entre 4 y 6 meses, dependiendo de la dosis y de cada persona. Durante ese tiempo, la reducción del sudor es tan notable que muchos pacientes describen el tratamiento como “liberador”. ¿El único inconveniente? Puede doler, especialmente en manos y pies. En axilas el procedimiento suele ser más llevadero, aunque nunca completamente indoloro.

¿Cómo funcionan?  
Muy sencillo; actúan sobre las glándulas sudoríparas para frenar su actividad en la zona donde se aplican.  
El efecto aparece en pocos días

Aun así, mis pacientes coinciden en que el pequeño mal rato merece la pena: los resultados son realmente espectaculares. Para quienes han pasado años escondiendo su condición, poder vestir lo que quieren, dar la mano sin pensar o sentirse tranquilos en reuniones es un auténtico antes y después. Si la hiperhidrosis forma parte de tu vida, saber que existe un tratamiento seguro, rápido y contrastado puede ser un alivio.

Sabías que..?

**UN TRATAMIENTO BIEN APLICADO** puede hacer que el maquillaje se adhiera mejor y dure hasta el doble? Al rellenar microtexturas y sellar la hidratación, la piel queda más “preparada”, lo que permite que la base se funda mejor y permanezca intacta durante horas, incluso en ambientes navideños con cambios de temperatura

30%

**MÁS DE TRATAMIENTOS**

Durante las fiestas de Navidad, la búsqueda de bienestar y cuidados aumenta, según los expertos en un 30%. Sobre todo, aquellos tratamientos faciales rejuvenecedores no invasivos, siendo los más solicitados aquellos que ofrecen resultados naturales e imperceptibles.