

Cosmética masculina: más allá del afeitado

Durante mucho tiempo, la cosmética para hombres ha estado “a la sombra” de los cuidados estéticos femeninos. Sin embargo, los cambios producidos en los hábitos y tendencias masculinas en los últimos tiempos han traído consigo una revolución en este sector, no solo en lo que a la oferta de productos se refiere sino también en cuanto a las formulaciones y formas de aplicación. Si bien hace unos años la única coquetería que se permitían los hombres era un toque de *after shave* tras el afeitado, hoy día la mayoría ha integrado en sus rutinas diarias gestos como la limpieza, la hidratación y la protección frente a al envejecimiento.

CARLA NIETO

Redacción Farmacia Profesional

Las diferencias hormonales y la agresión diaria que supone el gesto del afeitado marcan las pautas con las que las casas cosméticas formulan los productos destinados al público masculino. Sin embargo, entre los consumidores, este sector aún no es del todo conocido. ¿Los cuidados cosméticos son los mismos en el caso de los hombres y las mujeres? No. ¿Su piel necesita los mismos productos? Tampoco. Si bien las líneas de cosmética masculina siguen más o menos la misma estructura que las específicas para mujeres (hidratantes, limpiadoras, nutritivas, protección solar,...), ni la formulación ni el modo de aplicación es el mismo. Y es que aunque en apariencia la epidermis es similar y el proceso de envejecimiento cutáneo se produce de igual manera en hombres y mujeres, la piel masculina presenta tres señas de identidad que la hacen fisiológicamente distinta a la femenina:

- **Es más espesa.** En los hombres, la renovación celular se ralentiza debido a la acción de la testosterona, la hormona

masculina por antonomasia, lo que hace que sea hasta un 25% más gruesa que la piel femenina. Este espesor es responsable de algunos de sus problemas característicos, como la aparición de pelos enquistados.

- **Es más grasa.** La secreción de glándulas sebáceas es mucho más abundante en la epidermis masculina, lo que favorece que en determinadas zonas presente más imperfecciones y brillos.

- **Es más vulnerable.** Si bien es cierto que en la piel de los hombres los signos del paso del tiempo (arrugas, flacidez) tardan más en hacerse evidentes que en el caso de las mujeres, cuando se presentan lo hacen de forma brusca, ya que la pérdida de firmeza es más rápida. Eso hace que, llegado este momento, los efectos del estrés sean bastante más visibles, las arrugas sean más profundas y acentuadas y las ojeras y las bolsas resulten más que notorias. Asimismo, y aunque está expuesta de la misma manera a los factores que la afectan de forma negativa (contaminación, tabaco, rayos

UVA, dieta desequilibrada, abuso de sustancias como el alcohol,...), el gesto del afeitado, que supone el paso continuo de la cuchilla por la piel, altera la barrera cutánea y favorece que se vuelva más sensible y reactiva y, por tanto, más propensa a la aparición de irritaciones, rojeces y deshidratación.

Por tanto, y a grandes rasgos, las necesidades específicas que presenta la piel masculina y a las que se ajustan los productos que componen las líneas cosméticas para hombres son las siguientes: restaurar la barrera cutánea para calmarla y protegerla de las agresiones externas, hidratarla sin aportarle más grasa de la necesaria, descansar y energizarla y reducir las marcas de cansancio, bolsas y ojeras.

Así envejecen ellos

En los hombres, los signos del envejecimiento cutáneo se presentan generalmente en el siguiente orden: patas de ga-



llo (arrugas peripalpebrales), arrugas en la frente, hundimiento de los surcos nasogenianos, flacidez del mentón y aparición de bolsas en los párpados inferiores. La razón por la que todos estos signos tardan más tiempo en ser visibles que en el caso de las mujeres se debe a que los hombres segregan una película hidrolipídica más espesa y durante más tiempo, debido a la acción de las hormonas. En las mujeres, la producción de sebo cutáneo comienza a ralentizarse a partir de los 30 años, mientras que la piel masculina el ritmo de esta hipersecreción empieza a disminuir en la década de los cincuenta. Por otro lado, la dermis masculina es más rica en fibras de colágeno y elastina (responsables directas de la firmeza y estabilidad cutáneas), de ahí su grosor y su mayor firmeza frente al paso del tiempo.

Sin embargo, y pese a esa especie de “tregua” que el proceso de envejecimiento parece pactar con la epidermis masculina, el factor hormonal también juega un papel determinante a partir de determinada edad, como ocurre en el caso de las mujeres. “Las hormonas producidas por los testículos también disminuyen al envejecer. Este Síndrome de Déficit Androgénico (conocido también como andropausia) no sucede a todos los hombres y aparece muchas veces de forma repentina y diferente a la menopausia femenina, pudiendo presentarse desde los 40 años. En todo caso, al disminuir la producción de testosterona, aparecen arrugas y flacidez en la piel, y el vello corporal disminuye”, explica la doctora María José Alonso, dermatóloga del Hospital Torrecárdenas de Almería y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

Qué le piden a los productos cosméticos

A diferencia de las mujeres, cuyos gustos y preferencias son variados, diversos y cambiantes, la población masculina tiene muy claras las características que deben reunir sus productos de cuidados personal, tal y como han reflejado numerosos estudios realizados por las firmas cosméticas. Básicamente, las premisas en las que basan sus rutinas cosméticas son tres: rapidez, sencillez y eficacia. Y es que la mayoría de los hombres no concibe dedicar muchos minutos al cuidado diario ni, tampoco, seguir un “manual de instrucciones” para la aplicación de un producto o tratamiento. Otra de las exigencias de la población masculina respecto a la cosmética se refiere a las texturas: no soportan los productos densos,

untosos y grasos (la sensación de “llevar crema en la cara”). Por esta razón, los geles, las emulsiones y las lociones son los productos que predominan en el arsenal cosmético masculino, debido a su rápida absorción y a la sensación de frescor que proporcionan. En el caso de la cosmética corporal, las formulaciones en spray son las preferidas.

Las cuestiones estéticas que más preocupan a los hombres son las arrugas en el rostro, la flacidez en el abdomen, la hidratación de la piel, las impurezas de la cara y las bolsas y ojeras.

Por otro lado, y en cuanto a la forma de aplicación de estos productos, hay pequeñas diferencias respecto a las costumbres femeninas. Así, por ejemplo, los gestos al aplicar un producto deben ser amplios y realizados con la palma de mano, y no sólo con los dedos, como hacen las mujeres. En el caso de la cosmética facial, hay que aplicar los productos siempre con movimientos ascendentes (subir las mejillas hacia las sienes, la frente hacia el cabello, el óvalo hacia las orejas...) para evitar la relajación de los rasgos. Y, siempre, hay que aplicar los productos cosméticos sobre la piel perfectamente limpia.



Gestos y productos básicos: un neceser masculino y singular

- **Limpieza.** El exceso de grasa es el principal enemigo a batir en la piel masculina, debido a la hipersecreción de sebo que la caracteriza, de ahí que la limpieza facial diaria resulte imprescindible. Tradicionalmente, los hombres han preferido siempre el jabón para realizar este gesto

masaje sobre la piel previamente humedecida; se dejan actuar 1 o 2 minutos y se aclaran después con abundante agua. Lo recomendable es utilizarlos dos veces al día, mañana y noche.

Muchos hombres se decantan por los productos de limpieza formulados con agentes exfoliantes (“2 en 1”) que, además de eliminar todo resto de impurezas y proporcionar un nuevo “lustre” a la piel del rostro, permiten minimizar las

Las cuestiones estéticas que más preocupan a los hombres son las arrugas en el rostro, la flacidez en el abdomen, la hidratación de la piel, las impurezas de la cara y las bolsas y ojeras.

cosmético, pero en los últimos tiempos se han impuesto las formulaciones en gel, capaces de limpiar en profundidad sin resecar en exceso la piel. La mayoría de estos productos incorporan activos sebo-reguladores y en algunos casos también antisépticos y antiinflamatorios. Estos productos se aplican mediante un suave

imperfecciones y favorecen que la gruesa piel masculina esté más receptiva para la acción de los ingredientes de los productos hidratantes, antiedad, etc, que se aplican después.

- **Hidratación.** Los efectos de la pérdida de hidratación cutánea no son patrimo-

nio del género femenino: como consecuencia del afeitado diario, los hombres también son susceptibles de tener la piel reseca, ya que la epidermis masculina es especialmente susceptible a la irritación y a la pérdida de hidratación. Si bien su espesor es mayor, el manto hidrolipídico está sometido a agresiones continuas, que hacen necesario “restituirlo” mediante la aplicación de hidratantes cosméticos, productos que están plenamente incorporados a los neceseres masculinos. De hecho, la hidratación de la piel es uno de los aspectos que más preocupan a los hombres, sobre todo a aquellos asiduos al deporte y a las actividades al aire libre. La característica general de los productos hidratantes masculinos es su bajo contenido en agentes grasos. En cuanto a las formulaciones, una de las preferidas son los bálsamos. También hay en el mercado productos “2 en 1”, como los *after shaves* con un elevado efecto hidratante.

La evolución que han experimentado este tipo de productos hace posible que los hombres también dispongan de distintas opciones según su tipo de piel (mixta, grasa, seca, madura...). También hay productos específicos para la hidratación y el cuidado de las pieles con barba y para la reparación de aquellas que están sometidas a condiciones extremas (deportistas, hombres que pasan mucho tiempo al aire libre...).

- **Antiarrugas y antiedad.** Cada vez hay más hombres que optan por estos productos que, además de los ingredientes antiedad típicos (vitaminas, alfa-hidroxiácidos, ácido hialurónico...), se caracterizan por su plus energizante, algo que se consigue con la incorporación a sus fórmulas de agentes vigorizantes, revitalizantes y reafirmantes (cafeína, té verde, ginseng, vitamina C, soja). Este efecto es muy valorado por los consumidores masculinos, que buscan de un producto de este tipo, más que la prevención de las arrugas a largo plazo, “despertar” su rostro de una forma rápida e instantánea. La formulación preferida por los hombres son los productos en gel, que se absorben rápidamente y proporcionan un plus de frescor, pero estos poco a poco están siendo igualados en cuanto a preferencias por los sérums, formulaciones que

Pseudofoliculitis: el “daño colateral” de la barba

Entre un 10 y un 83% de los hombres presentan lo que se conoce como pseudofoliculitis de la barba o “pelo encarnado”, un problema crónico que se produce cuando el vello de la barba, duro y rizado, se revuelve e introduce de nuevo en la piel, provocando una reacción inflamatoria que posteriormente se puede infectar. Se diferencia de la foliculitis en que ésta, desde el comienzo, se presenta con infección y, además, en ella no existe el pelo vuelto hacia la piel.

“Habitualmente, la pseudofoliculitis tiene lugar en las barbas densas, gruesas y rizadas, con el pelo con tendencia a curvarse. Si se pasa excesivas veces la cuchilla o la máquina para apurar demasiado el afeitado, el problema se agrava. También influye el afeitarse en dirección contraria a la de la salida del pelo (hay que hacerlo a favor del mismo). También puede producirse cuando hay salida del pelo de forma anárquica, esto es, en distintas direcciones”, explica la doctora Rosa Ortega, profesora de Dermatología en la Facultad de Medicina de Granada.

Las consecuencias de este problema van más allá de la estética. “Puede ocasionar estrés emocional, sobre todo en hombres jóvenes, al tratarse de un problema crónico y una alteración estética. En el plano físico, suele producir dolor y picor, comedones (pequeños quistes), hiperpigmentaciones e incluso cicatrices”, comenta la experta.

En cuanto a los tratamientos, los exfoliantes cosméticos pueden ser muy útiles, ya que eliminan las capas cutáneas más superficiales y favorecen la desaparición de los quistes que forman el pelo enclavado. Se puede optar por exfoliantes físicos (jabones *scrub*, con antisépticos y micropartículas) y los químicos, que son los más recomendados en este caso, que pueden estar formulados a base de alfa-hidroxiácidos (ácido glicólico y pirúvico, entre otros) o de retinoides (ácido retinoico, adapaleno, tazaroteno, etc). Estas sustancias tienen un efecto comedolítico y antiinflamatorio.

“En caso de que haya infección, se puede recurrir a antisépticos o antibióticos en forma de solución o en gel. En ocasiones, se aconsejan técnicas como el *lifting out*, que se realiza en la consulta del dermatólogo y que consiste en la extracción del pelo enclavado en la piel con unas pinzas y, si es necesario, con la ayuda de una fina aguja desinfectada. El láser también puede ser una solución efectiva”, dice la doctora Ortega.

Para prevenir la aparición de la pseudofoliculitis lo mejor es intentar, a la hora del afeitado, no apurar demasiado (sobre todo en la zona del cuello); optar por el afeitado húmedo en vez de hacerlo en seco; y afeitarse más a menudo y con menor intensidad en lugar de pocas veces y apurando demasiado. También es importante renovar las cuchillas de forma asidua.

permiten una mayor concentración de activos y una absorción inmediata. Al igual que en el caso de las mujeres, la mayoría de los productos antiedad masculinos incorporan SPF.

- **Contorno de ojos.** Las arrugas, las ojeras y, sobre todo, las bolsas, son los principales signos del paso del tiempo en los hombres que, como hemos visto, aparecen en muy poco tiempo. Los productos específicos para esta zona son los que han experimentado un crecimiento más importante dentro del sector de la cosmética masculina y todo apunta a que los hombres los han incorporado sin demasiadas reticencias en sus cuidados diarios. Están formulados con ingredientes drenantes y que favorecen la micro-

circulación sanguínea y linfática, como los flavonoides, y “comparten” con la cosmética antiedad la presencia de ingredientes energizantes como la cafeína o la vitamina C. La mayoría se presentan en textura gel ultraligero y no graso y tienen como característica su facilidad de aplicación. En este sentido, las presentaciones en *roll-on* son muy populares entre los consumidores masculinos.

- **Protección solar.** Aunque las características de los productos solares son prácticamente unisex, hay algunas líneas específicamente dirigidas a la población masculina que incorporan presentaciones en solución o espuma para las zonas pilosas. También existen líneas especialmente formuladas para los hombres que realizan

deporte al aire libre. Asimismo, hay en el mercado cosméticos autobronceadores específicos para hombres, con formulaciones adaptadas a la piel masculina.

El afeitado: ese gesto inevitable

El hecho de que los hombres tengan una mayor cantidad de vello cutáneo, especialmente en la zona del rostro, es debida a las hormonas (toda la estructura celular, incluidos pelos y glándulas, es andrógeno dependiente). El pelo de la barba es semejante a del cabello, pero su médula (la parte interior) es más amplia y está recubierta de escamas irregulares y aplanadas. Su diámetro es de entre 0,1 y 0,27 milímetros, siendo los más gruesos los del bigote. El pelo de la barba crece alrededor de 0,5 milímetros al día y, curiosamente, no lo hace de forma recta, sino torcido en un sentido. Por tanto, el

Es importante que tanto la piel como las cuchillas estén húmedas, para así crear una fina película de agua entre ambas, haciendo que la cuchilla se deslice más fácilmente, lo que evitar irritar y resecar la piel.

afeitado es un gesto diario al que deben someterse la mayoría de los hombres.

Independientemente del tipo de afeitado elegido (cuchilla, maquinilla), es imprescindible realizarlo con un producto específico (espuma, gel o aceite). La elección de uno u otro producto depende de los gustos y necesidades personales, pero cada uno tiene una aplicación más específica; así, el gel es la opción más adecuada si lo que se busca es dar forma a la perilla o las patillas; la espuma es la mejor elección para los pelos especialmente fuertes y resistentes, y el aceite es lo más recomendable cuando se busca un afeitado de máxima precisión, incluso en las pieles más sensibles.

Además, se deben seguir una serie de pautas y recomendaciones para conseguir un acabado correcto preservando el

Un mercado al alza

Tradicionalmente, la cuota que ocupaba la cosmética masculina en el mercado de belleza no era significativa. Sin embargo, en los últimos años, este mercado ha experimentado un importante crecimiento, sobre todo en el ámbito de la cosmética facial. Los estudios realizados sobre este cambio de tendencia han demostrado que el sexo masculino es actualmente mucho más receptivo y ha integrado en su rutina la aplicación de exfoliantes, cremas antiarrugas o tratamientos anti-tiedad. Así, y según una investigación llevada a cabo por la firma L'Oreal, uno de los segmentos en el que los consumidores masculinos han mostrado un cambio notable de actitud es en el del tratamiento del contorno de ojos.

En cuanto a sus elecciones cosméticas, el estudio *Health & Beauty* reflejó que los hombres son consumidores muy fieles, ya que el 70% de los que se decantan por un producto no lo cambian. El perfil es el de un consumidor exigente que busca cubrir sus necesidades de cuidado personal con productos muy específicos. Este estudio demostró también que el 56% del gasto de perfumería masculina lo hacen los hombres de más de 35 años.

Por su parte, según el *Estudio de Cosmética y Cuidado Personal Masculino*, realizado por CIMOP y cuyos resultados se publicaron en la revista *Men's Health*, el 41% de los hombres considera que debería dedicar un poco más de tiempo a su autocuidado. En cuanto a las partes de su cuerpo a las que la población masculina presta más atención, estas son son la dentadura (48%), la cara (46%), la barriga (39,4%) y el cabello (39,2%).

Un dato más: según la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), en el 80% de las clínicas de Medicina Estética españolas han aumentado considerablemente los tratamientos para hombres, sobre todo de edades comprendidas entre los 30 y los 50 años. Y, curiosamente, muchos de ellos acuden a la consulta después de haber constatado los buenos resultados de los tratamientos en su madre, hermana o pareja.



Tras el afeitado, limpiar el rostro con agua caliente y terminar con agua fría para así cerrar los poros y refrescar la piel.

buen estado de la piel. En este sentido, lo mejor es afeitarse durante o después de la ducha, ya que tanto el agua caliente como el vapor favorecen que se abran los poros y que el vello se ablande.

Está demostrado que es mejor afeitarse por la mañana, ya que a esta hora del día los músculos de la cara están más relajados. Hay que dejar actuar el producto de afeitado durante unos minutos, comenzando por los lados de la cara y terminando por la barbilla, el cuello y el bigote (una zona en la que el vello es más fuerte).

Es importante que tanto la piel como las cuchillas estén húmedas, para así crear una fina película de agua entre ambas, haciendo que la cuchilla se des-

lice más fácilmente, lo que evitar irritar y reseca la piel. Si bien la técnica de afeitarse en contra de la dirección del crecimiento del vello proporciona un mejor apurado, hay que hacerlo con mucho cuidado.

Tras el afeitado, limpiar el rostro con agua caliente y terminar con agua fría para así cerrar los poros y refrescar la piel.

Es imprescindible utilizar un *after shave* al acabar, preferiblemente aplicado mediante un suave masaje. Estos productos, además de proporcionar una agradable sensación de frescor, calman las irritaciones que haya podido producir el afeitado y reparan la hidratación perdida. Hay varias opciones de productos para después del afeitado. Las lociones proporcionan una inmediata sensación de frescor. Contienen alcohol en su formulación, un ingrediente con acción cicatrizante y astringente, que repara las posibles microlesiones se hayan podido producir en el afeitado; las formulaciones de lociones más novedosas incorporan ingredientes emolientes que minimizan la sensación de escozor que suelen producir estos productos, debido al alcohol que contienen.

Los bálsamos son emulsiones muy ligeras, con una textura fluida y no grasa, que incluyen activos hidratantes y regeneradores de la piel. El producto que cuenta con más adeptos es el gel, debido tanto a su baja concentración de alcohol como por la sensación inmediata de frescor e hidratación que produce. También hay *after shave* en crema, que aúnan en un mismo gesto la hidratación y el cuidado post-afeitado. Estos productos están especialmente indicados para las pieles más secas y sensibles y también para aquellas que están sometidas a situaciones climatológicas extremas (ambientes especialmente fríos o secos, entornos con altas temperaturas...).

Cuidados corporales: objetivo, firmeza

De la concienciación que existe actualmente sobre el cuidado corporal entre la población masculina da fe la saturación de muchos gimnasios. Y es que la tonificación corporal es la seña de iden-

Sin miedo al bisturí

La creciente preocupación por su aspecto físico lleva cada vez a más hombres a pasar por el quirófano para mejorar su aspecto. Tal y como explica el doctor Ramón Vila-Rovira, director del Institut Vila-Rovira de Cirugía Plástica y Estética, de Barcelona, “el porcentaje de hombres que recurren a la cirugía estética representa ya el 20% del total de los tratamientos realizados. Por orden de demanda, la intervención que más nos solicitan los hombres es la liposucción, seguida de la rinoplastia, la blefaroplastia, la ginecomastia y el lifting”.

La liposucción va dirigida fundamentalmente a la eliminación de los depósitos de grasa en la zona del abdomen, que se lleva a cabo mediante su aspiración a través de unas cánulas que se insertan mediante pequeñas incisiones.

“Con la rinoplastia los hombres buscan mejorar la forma de su nariz, que por su localización tiene una influencia importante en el equilibrio y armonía de la cara, además de rejuvenecer, en pacientes mayores de 50 años”, señala el experto.

El objetivo de la blefaroplastia es corregir el exceso de la piel y las bolsas de grasa de los párpados, aportando juventud y frescura tanto a la mirada como al conjunto de la cara.

El aumento de las glándulas mamarias en los hombres ocasiona serios trastornos psicológicos y de adaptación (sobre todo en los más jóvenes). Este problema se trata mediante la ginecomastia, una cirugía que consiste en realizar una liposucción en toda el área pectoral para vaciar el contenido graso.

En cuanto al lifting, el doctor Vila-Rovira explica que “en el hombre, los signos de envejecimiento facial se inician en la zona periocular, descendiendo hasta alcanzar el cuello. Cada paciente necesitará un lifting adaptado a las zonas afectadas que se quieran mejorar, la colocación y extensión de las incisiones y al uso o no de técnicas complementarias. La técnica consiste en reposicionar las capas musculares, la piel y la grasa, retirando el tejido sobrante mediante una incisión que queda camuflada tras el cabello”.

la fatiga, las tensiones, determinadas medicaciones o por padecer un riesgo sanguíneo deficiente.

De la importancia que los hombres dan a su cabello son reflejo los resultados de las encuestas que periódicamente realiza la International Society of Hair Restoration Surgery (ISHRS). En una de las más recientes, este organismo preguntó a los encuestados qué aspectos valoraban más en una época de crisis

La alopecia afecta al 50% de los hombres en algún momento de su vida, siendo probablemente el problema estético que más preocupa a la población masculina (aunque no todos lo reconozcan abiertamente).

como la actual: tener más amigos, tener más dinero o tener más pelo. El 59,8% se decantó por esta última opción. Estas respuestas están en la misma línea con las que se obtuvieron en una encuesta previa en la que se preguntó a un grupo de hombres si renunciarían a alguna de sus posesiones más preciadas a cambio de lucir unas cabelleras más pobladas. El 57% se mostró dispuesto. Y entre las pertenencias que hipotéticamente cambiaría por tener más pelo destacaron el equipo de música (un 26%), el móvil (un 17%), un coche caro (un 17%), el portátil (un 17%), la tv de plasma (un 13%) y un barco (un 6%).

En la farmacia hay un amplio repertorio de líneas específicas para la prevención de la alopecia compuestas por champús, lociones y ampollas que están formuladas con ingredientes (vitaminas y minerales, principalmente) que actúan directamente sobre el cuero cabelludo, estimulando la circulación sanguínea, aportando al bulbo capilar las sustancias necesarias para que se desarrolle correctamente y favoreciendo que el nuevo cabello salga más denso y sano. Todo ello contribuye a mejorar el cabello existente y a ralentizar el proceso de caída, pero no se pueden considerar estos productos como “crecepelos”, ya que no es ese su cometido. □

tividad del modelo masculino actual, que ha calado especialmente entre los más jóvenes. La cosmética corporal masculina ha evolucionado de forma paralela a esta tendencia, incorporando a sus líneas de cosmética corporal productos dirigidos fundamentalmente a dos cometidos: reafirmar la piel y reducir la grasa (especialmente en zonas de “alto riesgo”, como el abdomen o la cintura). Estos productos incorporan ingredientes tonificantes y reductores como la cafeína, la creatina, la carnitina, el ginkgo biloba o las algas marinas y, al igual que en las versiones femeninas, se aplican siempre mediante un masaje en la zona a tratar. La mayoría se presentan en textura gel, pero hay también versiones en spray que son muy aceptadas por el público masculino.

Otros productos corporales clásicos, como el gel y el desodorante, también están incorporando sustancias vivificantes y energizantes, como el ginseng o el guaraná. En el caso de los desodorantes, y directamente asociado a la creciente tendencia masculina a la depilación

corporal, hay productos que incorporan sustancias retardadoras del crecimiento del vello.

Por otro lado, cada vez son más los hombres que se someten a tratamientos corporales específicos en centros y cabinas de estética. Los tratamientos más solicitados son los que trabajan la zona del abdomen, con el objetivo de eliminar el exceso de grasa y la flacidez. Los más efectivos en este sentido son la mesoterapia, la carboxiterapia, el *refining* y la ultrasonoterapia.

A vueltas con el cabello

La alopecia afecta al 50% de los hombres en algún momento de su vida, siendo probablemente el problema estético que más preocupa a la población masculina (aunque no todos lo reconozcan abiertamente). En la mayoría de los casos, las causas que originan la caída tienen un origen hereditario (alopecia androgénica), pero también puede estar producida por otros factores como el estrés,