



la mejor
guía
24 h
 IMPRESIONANTE DE
 LA MAÑANA A LA NOCHE



PREMIOS TELVA: LOS MEJORES PRODUCTOS DEL AÑO

El síndrome de *Permayouth*

¡No quiero envejecer!

SÍNDROME *DOPPELGÄNGER*, DE PETER PAN, *PERMAYOUTH*... SON ALGUNOS NOMBRES QUE LOS EXPERTOS DAN A LA OBSESIÓN, CADA VEZ MÁS FRECUENTE, **DE NO ASUMIR EL PASO DEL TIEMPO Y QUERER PARECER CADA VEZ MÁS JOVEN.**

Escribe: CARLA NIETO Fotos: ANTONI BERNAD

Quemi Moore, Cher o Meg Ryan, ¿tienen algo en común? Sí: son guapas y están estupendas pero, sobre todo, no aparentan la edad que tienen. Es más, ni se aproximan. Analizando de cerca sus rasgos se puede comprobar que éstos se corresponden a los de una persona hasta 30 años menor. Se han pasado de jóvenes.

Éstas y otras tantas mujeres, tanto famosas como de a pie, podrían tomarse como ejemplos de lo que lo que se conoce como el *Síndrome de Permayouth* o la obsesión por lucir un aspecto eternamente joven, independientemente de la edad que tengas, y por **eliminar cualquier huella que refleje el paso del tiempo.**

El término, acuñado por la psicóloga británica **Eileen Bradbury**, especializada en las consecuencias psicológicas de las intervenciones y tratamientos de estética,

sirve a los expertos para definir un fenómeno cada vez más frecuente: la versión moderna del deseo por conseguir el elixir de la eterna juventud. Según ella, este *síndrome de Peter Pan* versión siglo XXI tiene dos características: la mayor longevidad de la población y la cantidad de tratamientos rejuvenecedores que existen.

Además, "la sociedad actual y los medios de comunicación, que bombardean desde hace años con imágenes de gente joven, delgada y casi perfecta, tienen mucho que ver con la aparición de estos comportamientos", explica la **doctora Elvira Ródenas**, directora del centro de medicina estética *Estudio Estético*, de Madrid. "También, al vivir muchos años más que antes, se demanda más salud, y la apariencia de juventud forma parte de ese estado de bienestar".

La doctora Ródenas añade otra causa: los cambios de pareja. "Antes duraban mucho. Ahora, cuando se rompen, **hay una necesidad de ponerse en el mercado, y eso requiere casi siempre un reciclaje**, por supuesto emocional, pero también físico".

La psicóloga Eileen Bradbury también coincide en el fin de una relación como el punto de inflexión, desde el que muchas mujeres se lanzan a una carrera desesperada por parecer mucho más jóvenes. "En otras ocasiones, el detonante puede ser tan sencillo como ver una foto que evidencie los cambios sufridos con el tiempo. Pero detrás de todo ello está el modelo actual que exalta reiteradamente la juventud como un valor supremo. Veo a muchas mujeres que pasan por mi consulta fuertemente presionadas para parecer eternamente jóvenes, y eso es peligroso porque se trata de una batalla perdida".

REJUVENECER 10 AÑOS ES HOY MUY FÁCIL. Pero una cara de 30 en un cuerpo de 60 raya en lo ridículo

EL ESPEJO, TU ENEMIGO

Contrariamente a lo que se busca, la obsesión por derrochar juventud a toda costa no es fuente de felicidad, sino al contrario: es una espiral que lleva primero a



Si te miras con
lupa tus arrugas
y escrutas con pánico
cada milímetro de
michelín... ¡cuidado!
EL MIEDO
PATOLÓGICO A
ENVEJECER ACECHA

eliminar arrugas y signos de la edad y, después, a buscar la mínima imperfección para corregirla. Esto repercute directamente en la autoestima, aumenta la angustia y el sentimiento de culpa. En casos extremos, lleva al aislamiento social.

Como explica la profesora **Ayalla Ruvio**, directora de una reciente investigación realizada en la Universidad de Temple (EEUU) sobre los hábitos y actitudes de las mujeres entre 38 y 50 años, **una cosa es la edad cognitiva (cómo te sientes) y otra la edad real**, y hay muchas personas para las que enfrentarse al espejo supone poner en evidencia el desfase, a veces brutal, que existe entre ambas. "Se sienten mucho más jóvenes de lo que son, de ahí que quieran proyectar esa personalidad con su apariencia física".

La psicóloga **Laura García Agustín**, directora del Centro *Clavesalud* (Madrid), explica que "no eres muy consciente del paso del tiempo hasta que el espejo te lo dice. Si no tuviéramos espejos, es muy probable que la gente no diera tanta importancia a su aspecto". Además "en las consultas nos encontramos con personas que ahora se preocupan mucho más porque el paso del tiempo no se note, lo que puede generar ansiedad, problemas de autoestima, y crisis relacionadas con la edad".

¿QUITARTE AÑOS O ESTAR ESTUPENDA?

No te engañes: querer estar guapa y joven y poner los medios para conseguirlo es normal y saludable. "Los estereotipos de belleza han cambiado y la esperanza de vida se ha alargado mucho; ahora, a los 60 eres muy joven comparada con otra persona de la misma edad hace 40 años, y tus aspiraciones, posibilidades y estilo de vida son muy diferentes, te sientes bien y quieres verte bien", dice Laura García Agustín.

¿Dónde está el límite entre buscar ese bienestar, lucir un aspecto agradable y caer en el Síndrome de *Permayouth*? La doctora Ródenas es clara: "Hoy la Medicina Estética es muy preventiva, disponemos de muchas técnicas para estar igual aunque pasen los años y ralentizar el envejecimiento. Aparentar 10 años

Maquillaje y peluquería: Lewis Amarante para Max Factor y Sebastian. Top y coullotte: TCN





Dismorfofobia: NO ME ACEPTO

Quando la adicción a rejuvenecer por vía estética llega a casos extremos se puede caer en la dismorfofobia, trastorno psicológico que refleja un sentimiento crónico de no aceptación de la imagen. Una patología relativamente nueva, vinculada directamente con la cultura del culto al cuerpo. El dismorfofóbico tiene una sensación subjetiva de que todo su cuerpo o una parte de él es feo y está convencido de que los demás piensan lo mismo, aunque su apariencia demuestre lo contrario. En estas situaciones, es importante que el especialista en estética detecte los síntomas y remita al paciente a la consulta del psicólogo o psiquiatra. Para la doctora Ródenas, el perfil de las mujeres que rozan el límite entre retocarse y el trastorno dismorfofóbico corporal está bastante definido. "Suelen ser las que tienen más distorsionada su imagen, sus expectativas se salen de los cánones armónicos, y su problema suele ser psicológico. No escuchan, piden tratamientos a la carta, van de un médico a otro hasta encontrar quien les haga lo que quieren, que suele ser una fantasía. Los especialistas tenemos que rechazar lo que vemos que se pasa de la raya".



HOY ME PINCHO, MAÑANA ME ESTIRO

Algunos analistas culpan de la *intolerancia a la arruga* al hecho de que los tratamientos estéticos se hayan popularizado (con muchas facilidades de financiación), lo que favorece conductas como la obsesión por la eterna juventud y, en casos extremos, la adicción. Un estudio realizado por expertos británicos determinó que el 40 por ciento de los pacientes que acuden a hacerse un tratamiento con *botox* expresan un deseo compulsivo de someterse a más intervenciones. La psicóloga Laura García Agustín explica que, en todos los tratamientos

e intervenciones, “una vez dentro de esta dinámica, es muy difícil salir del círculo vicioso, siempre se quiere más. Hay que tener en cuenta que algunos tienen resultados espectaculares inmediatos, pero los posibles efectos adversos se producen a medio o largo plazo”. Para la doctora Elvira Ródenas “cualquier tratamiento, si está bien prescrito y realizado por un médico experto, prudente, consciente de lo que hace y con experiencia, no tiene por qué desencadenar este afán. Se trata de aumentar y preservar la belleza y no transformar las facciones”.

menos es factible, pero no más. Caras de treinta en cuerpos de setenta rozan el *freakismo*".

La opinión de la psicóloga García Agustín es similar: "Es lógico desear que el tiempo se detenga y no cause estragos en nuestra imagen. De hecho, llevamos ya varias décadas dedicando un gran esfuerzo a cuidarnos, a estar mejor y a parecer más sanos. La medicina *antiaging* así lo demuestra y a mí me parece muy saludable física, social y emocionalmente. El problema surge cuando nada de lo que haces para mantenerte en forma parece suficiente y, a pesar de los retoques, te sigues viendo mal. O cuando lo que buscas es parecer a como eras de joven y no mejorar tu aspecto actual. Pretender tener eternamente 30 años es un disparate cuando ya has cumplido los 60. La clave para asumir el paso del tiempo es mejorarte y cuidarte para, al llegar a los 60, lucir un aspecto agradable y digno, con el que te sientas a gusto".

RETOQUES INTELIGENTES

El mensaje de los expertos es claro: el objetivo no es borrar de un plumazo todas las huellas del paso del tiempo con la intención de quitarte años, sino **mejorar tu aspecto preservando los rasgos y las facciones propias**.

La doctora Ródenas ofrece las pautas para conseguirlo:

- Acude a un buen profesional de Medicina Estética, que explique

Según un estudio, EL 25 % DE LAS MUJERES AMERICANAS ENTRE 38 Y 50 AÑOS, perciben a sus hijas como modelos a imitar

con detalle tus posibilidades reales de mejora, con pros y contras. "Que sea alguien sin prisa por aplicar un tratamiento. Pide referencias a otras personas. Y si no estás segura, consulta con otro".

- En cuanto empieces a ver algún deterioro (flacidez, por ejemplo) acude al especialista, aunque lo mejor es prevenir: no al tabaco,

Joven... ¡como mi hija!

Hasta ahora, lo habitual era que las hijas no sólo copiaran a sus madres sino que, literalmente, asaltarán sus armarios. Pero la tendencia parece haberse invertido, según los resultados de una reciente investigación llevada a cabo por expertos de la **Universidad de Temple en Filadelfia (Estados Unidos)**. De acuerdo con ésta, las madres se están convirtiendo en imitadoras del estilo de sus hijas. Muchos expertos se refieren a este nuevo fenómeno social como el **efecto *doppelganger***. se refiere a mujeres que, a partir de los 40 años, se visten con la misma ropa y marcas que sus hijas adolescentes. Los resultados de esta investigación demostraron que el 25 por ciento de las madres, entre 38 y 50 años, percibía a sus

hijas como modelos a imitar y se vestían como ellas, mientras que sólo el 9 por ciento de las hijas pensaban lo mismo de las madres.

Según la directora del estudio, la profesora **Ayalla Ruvio**, las madres entran en esta dinámica en parte por la exigencia que perciben en la sociedad de seguir viéndose jóvenes.

Además, la profesora Ruvio apunta otras razones de tipo más práctico, como la falta de tiempo. "La mayoría de las mujeres tienen hijos, trabajan y no disponen de tiempo para rastrear el mercado y ver lo que está de moda, así que básicamente optan por tomar un atajo a través de sus hijas adolescentes para saber qué es lo que se lleva. Saben que es una apuesta segura". ¿O no tanto?

sol con precaución, dieta sana, actividad física regular...

- Un dato básico a la hora de ponerte en manos de un especialista: observa su aspecto. "Puede ser un dato muy indicativo. A veces, no son precisamente los más famosos los que resultan más competentes y muchas publicidades, ya lo sabemos, se pagan".

- Parecer joven es armonizar un conjunto (piel, volúmenes, flacidez, cuerpo, pelo), no tener más o menos arrugas.

das, organizadas, ingeniosas, con más seguridad en sí mismas y viven más años con mejor calidad de vida, lo que se refleja en su aspecto.

"Valórate por lo que ofreces como persona, reconoce tus cualidades, y recibe los halagos de los demás que no se fijan sólo en tu aspecto", explica Laura García Agustín. Y cuida tu imagen como parte de la rutina diaria, para que no se convierta en un objetivo primero y en una obsesión después.

Mentalízate de que la juventud no es la única etapa en la vida que merece la pena vivir. "Envejecer despacio y bien es el mejor antidoto contra la obsesión por la estética y los retoques irracionales, pero también contra la desilusión, desesperanza y depresión. Es la manera de percibir que ejerce mayor control sobre la vida y sobre tu persona, y eso sólo puede conseguirse cuidándose por dentro y por fuera constante y sistemáticamente, desde la juventud. Alimentarte bien, hacer ejercicio físico y el cuidado personal elevan el ánimo y te hacen envejecer bien y feliz, aceptándote".

Y para recordar, la frase de **Simone de Beauvoir**: "Las arrugas de la piel son ese algo indescriptible que procede del alma". **T**