

Estás en Vogue · Belleza · Bienestar · Cómo cuidar la piel a los 30, según los dermatólogos

# Cómo cuidar la piel a los 30, según los dermatólogos

¿Cuáles son las cremas y los tratamientos más adecuados para esa edad? Responden dos doctoras especialistas en piel

■ Cremas - Tratamiento facial - Piel - Rostro

Lectura: 5 minutos

14 de noviembre de 2018



*Ana Morales* — @anamorales\_rom — Hace tiempo un famoso cirujano plástico apodado como el 'gurú del *antiaging*', **Marko Lens**, me contó tajante que "**las arrugas se previenen a los 20**". A esa edad las mujeres ya han abusado, y abusan, del **sol**", decía en referencia al enemigo número 1 de la piel (y de su juventud): la radiación solar. Aunque parezca exagerado pensar en arrugas a esa edad, no lo es en absoluto. Si bien a los 20 la necesidad es usar **fotoprotector para prevenir** —en realidad debería usarse desde la más tierna infancia, **a partir de los 2 años**, según los dermatólogos—, a los 30 los cuidados de la piel no pueden limitarse solo a eso. Debe usarse fotoprotector sin excusa, pero también algo más.

Llegados a este punto surge la pregunta. ¿Debo usar una crema antienvjecimiento? ¿Debo empezar a hacerme tratamientos médico-estéticos? Hablamos de todo ello con dos dermatólogas, la doctora **Paloma Cornejo**, directora de la clínica que lleva su nombre, y **Lidia Maroñas**, del equipo de **Clínica Dermatológica Internacional**. Y solo un adelanto: ambas coinciden en que los 30 **hay que empezar a cuidarse sí o sí**.

### ¿Cómo debe ser la crema hidratante a esa edad?

Tanto **Lidia Maroñas** como Paloma Cornejo afirman que la **crema hidratante** a los 30, "tiene que ser para hidratar y **facilitar la retención de agua** dentro de la epidermis sin ocluir el poro ni aportar exceso de grasa", apunta la experta de **Clínica Dermatológica Internacional**. La labor de prevenir el envejecimiento la tendrán los **sérum**s. Por tanto, a la hora de elegir la crema hidratante es recomendable prestar atención a la cantidad de agua y grasa que tiene. "Si es para una piel grasa es mejor que sea una hidratante más rica en agua que en grasa, y si es una piel seca al revés", dice Cornejo.

### ¿Es importante usar sérum?

Es importante y necesario usarlo porque, tal y como apunta Cornejo, es lo ideal para **prevenir el envejecimiento**: "El sérum es el concentrado de activos, la crema hidratante es para evitar la pérdida de agua", dice. Respecto a los ingredientes que debe contener el sérum a los 30, las expertas aconsejan **ácido hialurónico** para hidratar; los de **vitamina C** para aportar luminosidad y reparar el daño producido por cosméticos *antiaging* basados en retinol o hidroxiácidos, y los sérum de **ácido ferúlico** por sus propiedades antioxidantes frente a los radicales libres.

### ¿Debo usar la misma crema de día que de noche?

No deberías hacerlo. Sobre todo si tenemos en cuenta que Cornejo afirma con devoción que el mejor preventivo que existe a esa edad (y que debe ser usado por la noche) son los **retinoides**. "Es brutal para **manchas, daño solar, arrugas**, para prevenir **acné**", dice. Eso sí, aconseja no dar palos de ciego y acudir a un dermatólogo que prescriba el retinoide adecuado a tu tipo de piel (y posibles problemáticas como dermatitis seborreica, acné, rosácea...)

### Cómo elegir el contorno de ojos

No hay elección posible, el **contorno de ojos hay que usarlo a partir de los 25** porque, tal y como apunta **Maroñas**, la ojera "es una de las localizaciones que antes delata, incluso exagera, nuestra edad y es una de las más sensibles a nuestros hábitos de vida". Y aunque el ojo envejece por otros tantos factores -"La piel del contorno de ojos está sujeta a múltiples movimientos durante todo el día", explica Cornejo-, las cremas específicas son excelentes preventivos. A la hora de elegirlos, las dermatólogas nos dan estas pautas:

-Si la **ojera es azulada** debe contener vitamina K.

-Si la **ojera es pigmentada** debe tener agentes antioxidantes y despigmentantes.

-Con **patas de gallo** pueden utilizarse sérums con retinol.

### La limpieza, ¿con leche limpiadora, gel, mousse o agua micelar?

Es una cuestión de gustos, aunque Lidia Maroñas es partidaria de las **leches limpiadoras** cuando la piel tiende a deshidratarse. "Son mejor toleradas que los jabones para limpiarse la cara. No obstante, determinadas mujeres con **piel mixta-grasa**, seborrea o brotes de acné hormonal pueden beneficiarse de usar productos de limpieza **más astringentes** como los geles", apunta. Eso sí, es importante que **no tengan tensoactivos** que puedan deshidratar la piel.

Respecto al **agua micelar**, ambas la consideran una opción válida a esa edad, sobre todo por la mañana. "Yo recomiendo usarla al levantarse para despertar la piel y para quitar los restos de cremas que hemos aplicado por la noche", apunta Cornejo.

### Mascarillas y exfoliaciones, ¿cómo y cuándo?

Dedicar un día a la semana para "cuidar la piel un poco más" es una buena idea. Eso implica, tal y como recomienda la dermatóloga de **Clínica Dermatológica Internacional**, exfoliar la piel una o dos veces por semana y usar **mascarillas específicas** para potenciar un determinado efecto. "A partir de los 30 me gusta recomendar una dosis extra semanal de hidratación y elasticidad con mascarillas que contengan ácido hialurónico o vitamina C".

### ¿Debo empezar con tratamientos médico-estéticos?

"A los 30 nuestra piel va a agradecer y reflejar hasta el mínimo cuidado que le hagamos, así que no es necesario grandes tratamientos para conseguir importantes beneficios", apunta **Lidia Maroñas**. Sin embargo, hay pequeños tratamientos médico-estéticos que van a venir bien a esa edad.

-**Peelings**. Es la opción favorita de Paloma Cornejo para llevar a cabo a esa edad. "Son perfectos para sacar lo mejor de una piel y rejuvenecerla. Además, se ha demostrado que puede ser preventivos del cáncer de piel", dice. ¿Cuáles elegir? Dependerá del tipo de piel pero, por lo general, si hay acné será recomendable uno de **ácido salicílico**; con **vitamina C** para restaurar la memoria solar y a base de **alfahidroxiácidos y ácido retinoico** para tratar arrugas y manchas. Siempre bajo la prescripción de un profesional.

-**Mesoterapia** combinada de vitaminas y ácido hialurónico. "Para mejorar la calidad, textura y brillo de la piel", apunta Maroñas.

-**Luz pulsada intensa o láser** para unificar el tono, tratar manchas solares, enrojecimientos y venitas faciales.

-**Toxina botulínica** "para la reducción de arrugas de expresión en entrecejo, frente y patas de gallo", apunta Maroñas.