

## ¿Los poros abiertos de la piel ni se cierran ni se destruyen? Esto es lo que dicen los dermatólogos

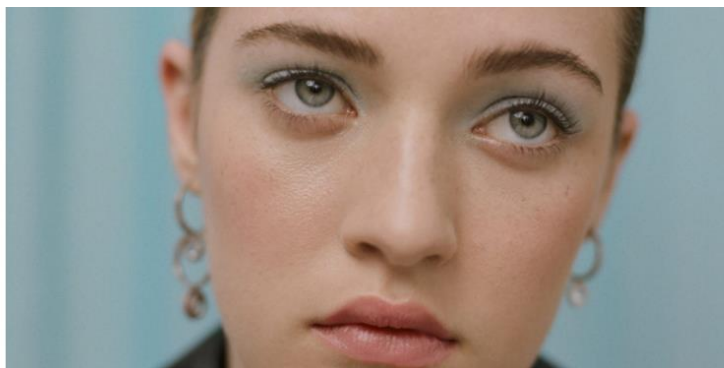
Creíamos que el tamaño de los poros se podía disminuir con cremas y tratamientos. ¿Estábamos en lo cierto?



Ana Morales — @anamorales\_rom — Cuando oí a la dermatóloga Ana Molina decir sin tapujos que "**es imposible cerrar los poros abiertos** de la piel, tan solo se pueden mantener limpios", un pequeño escalofrío (*beauty*) me recorrió la piel. Suena exagerado y hasta un poco banal, pero cuando llevas años lidiando tu particular batalla contra los poros abiertos (y los consecuentes **puntos negros**), saber por boca de una dermatóloga que lo de cerrar el poro no es posible, desilusiona un poco. Porque si ella, médico especialista en dermatología de la **Fundación Jiménez Díaz** y de **Clínica Dermatológica Internacional**, lo dice, es por algo. Pero que no cunda el pánico, porque aunque realmente no sea posible cerrar el poro o disminuir visiblemente su tamaño, es posible tener una piel bonita con **poros aparentemente menos visibles**.

Para entender la veracidad de la afirmación de la doctora Molina –y el titular de este artículo– **expliquemos por qué los poros de piel no se pueden cerrar**. Sí, sentimos sacarte del engaño, pero hay razones fisiológicas que lo explican todo. "El poro es el orificio por donde el folículo piloso y la glándula sebácea se abren a la piel. El tamaño del poro es **diferente en cada tipo de piel** y en cada persona. La edad es uno de los factores que más influye en su tamaño, pues con la edad la piel pierde elasticidad y la capacidad de mantener el tamaño del poro. Los hombres también tienen más tendencia a tener el poro más grande, debido a que su capacidad hormonal provoca una producción de grasa extra. Existen muchos productos cosméticos que **aseguran 'cerrar o disminuir' el tamaño** del poro, pero esto es muy difícil", explica la experta. Pero no queremos decir con esto que haya que conformarse con el tamaño del poro que tenga nuestra piel, porque existe una alternativa para que **el poro ópticamente parezca más pequeño**: la **limpieza exhaustiva** de la piel. Así lo confirma la dermatóloga, que invoca con ahínco a las bondades de entregarse a una buena limpieza diaria de la piel ya que "un poro limpio, ópticamente parecerá más pequeño", afirma.

## ¿Cómo ha de ser la limpieza del poro?



¿Cómo ha de ser la limpieza perfecta para que **ese poro se vea limpio** y, por tanto, más pequeño? "Una limpieza **con exfoliación** favorece la renovación cutánea y hará que esta se vea **más luminosa** ya que sería el mismo efecto que conseguimos con un **peeling** químico, pero de forma física o mecánica. Esto ayudará a limpiar el poro", explica la dermatóloga, que también aconseja incluir el paso de las **mascarillas faciales** en nuestra rutina *beauty*. Y es que la experta, aunque no considera que sean un paso necesario, sí es recomendable incluirlas por dos ventajas fundamentales. "La primera es que la oclusión que producen en la piel favorece la **absorción de los principios activos** que contienen hasta 100 veces. De hecho, la oclusión es un mecanismo para favorecer la absorción percutánea de medicamentos que los dermatólogos usamos mucho con medicaciones tópicas como corticoides, anestésicos, analgésicos... La segunda es que permiten una limpieza más exhaustiva del poro", afirma.

## ¿Las cremas ayudan?

---

En la misma línea van la respuestas de otro dermatólogo, **Eduardo López Bran**, director de **Clínica IMEMA** y jefe del Servicio de Dermatología del **Hospital Clínico San Carlos**, que incide en la eficacia que pueden tener ciertas cremas a la hora de disminuir la actividad de la glándula sebácea para hacer el poro menos visible. "Utilizar cremas con **ácido retinoico** o derivados puede ayudar. De igual forma, las cremas con **ácido glicólico** y **ácido salicílico** que regulen un poco la producción de queratina a nivel del poro". Por tanto, aunque con estas cremas no se puede cerrar un poro abierto –condicionado por factores genéticos, hormonales y por la edad– se podrá hacer menos obvio.

## La importancia del fotoprotector

---

¿Algo más que se podamos hacer para intentar mantener el poro limpio y menos visible? Utilizar **fotoprotector** –"El **daño solar** también influye mucho en el tamaño del poro", afirma la doctora Molina– y cuidar la alimentación. Aunque tanto López Bran como la doctora Molina insisten en que la alimentación y los hábitos de vida influyen poco en el tamaño del poro, el doctor Bran sí recuerda que antes se pensaba que la dieta rica en hidratos de carbono o el chocolate favorecían la formación. "Hoy no se recomienda ningún tipo de dieta específica, pero si alguien observa que comiendo ciertos alimentos ve que el poro aumenta, debe reducir el consumo de estos", apunta Bran.