



Ácidos y vitaminas: cuáles usar según tu piel

16 mayo, 2019 / Cara / No hay comentarios

La clave de una **piel** suave, sin **arrugas** ni manchas está en los ácidos y las **vitaminas**. ¿Cómo podemos aplicarlos según el tipo de piel?

Ya no nos vale cualquier crema; ahora buscamos aquellas que posean principios activos, como **ácidos y vitaminas**, que nos ayuden a no envejecer y a vernos la piel lustrosa, firme, sin arrugas y renovada. Y para ellos, los **alfahidroxiácidos** y las **vitaminas** nos vienen de perlas porque nos ayudan a recuperar la apariencia saludable de la piel y resultan perfectos para **mejorar el acné, eliminar las arrugas finas, reducen el tamaño de los poros, la piel se vuelve más elástica, el tono se aclara...** Son unos aliados perfectos de nuestra rutina de belleza y de salud -no olvidemos jamás que la piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo y que hay que cuidarlo-. **¿Y cuáles necesitamos?**

Y ésta es la madre del cordero. **¿Qué principio activo necesitamos? ¿Qué vitamina?** ¿La misma que la vecina del 5º o la que anuncia la *celebrity* de turno es su cuenta de **Instagram**?

Mucho cuidado porque se trata de tu piel y de tu carita y con eso no se juega. Mejor no hagamos experimentos y vayamos a lo seguro.

Como siempre, preguntemos a quien sabe para que nos dé las pista que nos indiquen **qué crema con qué activo ponernos y qué se puede mezclar y qué no.**

Hemos preguntado a **Maribel Sánchez Lavado**, licenciada en **Ciencias Biológicas**, experta en **Cosmética Dermofarmacéutica de la Clínica Dermatológica Internacional** para que explique **qué es cada alfa-hidroxiácido** y para qué se utiliza.



Belleza Pura: ¿Por qué están de moda los ácidos para la piel y otros principios?

Maribel Sánchez Lavado: *“La utilización de ácidos en cosmética no es nueva; desde hace años se conoce la acción como **renovadores celulares y antiedad** de estos activos por lo que incluirlos en cosméticos antiedad es una consecuencia lógica. Desde la **Clínica Dermatológica Internacional** se defiende desde hace años el uso de **retinoides y ácido ascórbico** como activos antiedad imprescindibles en nuestra rutina diaria.”*

Belleza Pura: ¿Qué ventajas e inconvenientes tiene su uso?

M.S.L.: “Los ácidos utilizados en cosmética de forma general se caracterizan por su acción como **renovadores celulares**; sin embargo, existen otras acciones asociadas a este tipo de activos que están indicados en el **tratamiento de manchas, arrugas, acné o incluso piel sensible**. La posibilidad de tratar varios de los signos propios del envejecimiento con un solo activo resulta una ventaja para el paciente. No obstante, entre los inconvenientes que presentan, podemos destacar que algunos como el **ácido retinoico o el ácido glicólico** no son totalmente tolerados por la piel por lo que pueden presentarse efectos adversos como descamación, picor o enrojecimiento durante un tiempo desde que comienzan a aplicarse sobre la piel.”

Belleza Pura: ¿Pueden usarlos todos todo el mundo?

M.S.L.: “Sí, **sin embargo, esto no significa que todos sean adecuados para todas las personas**. Existen diferentes tipos de ácidos con diferentes acciones y niveles de tolerancia que los hacen más o menos adecuados en cada caso, por ejemplo, el ácido láctico es indicado para pieles sensibles, mientras que el **ácido retinoico suele producir cierto nivel de irritación.**”



Belleza Pura: ¿Para qué y para quién está indicado el ácido glicólico?

M.S.L.: “El **ácido glicólico** es uno de los más conocidos y utilizados en los **peelings**. Se trata de una molécula de pequeño tamaño con **acción exfoliante** capaz de penetrar hasta capas profundas de la piel. Su uso tanto incluido en productos cosméticos como en tratamientos médicos está indicado para mejorar el aspecto de pieles engrosadas, con imperfecciones o marcas ayudando a retirar el estrato corneo de la piel dando a la piel un aspecto más fino y uniforme. Además, su aplicación permite la mejor penetración de otros activos. Es relativamente frecuente la sensación de picor tras su aplicación durante unos minutos, pero cuando esta sensación persiste es conveniente espaciar el tiempo entre aplicaciones. Puede usarse a lo largo de todo el año siempre teniendo la precaución de limpiar el rostro mañana y noche para retirar los restos de producto y realizar una correcta rutina de **fotoprotección.**”



Hyalu B5, de La Roche Posay.

Belleza Pura: El ácido hialurónico están en miles de formulaciones ¿es tan bueno como se cree?

M.S.L.: *“Es una sustancia presente en nuestro organismo formando parte del tejido conectivo. Se trata de una molécula de gran tamaño utilizada para hidratar y proteger. Su uso es recomendado para **mejorar la hidratación de la piel**, así como para mejorar la firmeza de esta. Incluido en numerosos productos cosméticos, existen varios tipos que difieren en tamaño, lo que les permite llegar a capas más profundas donde aumentan las reservas del **ácido hialurónico** presente en las mismas. Hay que destacar que al ser una sustancia presente y producida por nuestro organismo es perfectamente tolerada por la piel por lo que puede aplicarse independientemente del fototipo, características cutáneas o momento del año.”*



Crema despigmentante de Farma Dorsch.

Belleza Pura: ¿Y el ácido láctico para quién está indicado?

M.S.L.: "Su principal acción es **exfoliante para pieles sensibles**. Se trata de una muy buena opción para personas con piel reactiva, sensible o que presentan problemas de rosácea y que no toleran otro tipo de activos más irritantes. Es utilizado en tratamientos de limpieza facial para **retirar las células muertas superficiales de manera suave**."



Belleza Pura: ¿Qué es el ácido mandélico y para qué sirve?

M.S.L.: "El **ácido mandélico** posee como todos los demás **capacidad exfoliante y renovadora además de acción aclarante** por lo que está indicado en el tratamiento de **hiperpigmentaciones**. También resulta útil en el tratamiento del **acné** mejorando las imperfecciones. Posee **acción antioxidante** por lo que su uso resulta interesante en combinación con la **vitamina C**, consiguiendo complementar esta acción antioxidante para lograr una piel más luminosa, hidratada y tersa. Se trata de un activo presente en muchos productos cosméticos disponibles en el mercado, sin embargo, **su acción no es tan fuerte como la de otros ácidos resultando adecuado para pieles más sensibles o reactivas**".



Gel SaliZinc de NeoStrata.

Belleza Pura: ¿Quién puede usar una crema con ácido salicílico?

M.S.L.: "Este activo está especialmente indicado en el tratamiento de **pieles acnéicas**, grasas, o gruesas. Su principal acción al igual que muchos otros ácidos es **exfoliante**, aunque no es la única, puesto que también posee acción **antiséptica** y **antiinflamatoria**, que resultan de suma importancia en el tratamiento del acné."



Belleza Pura: ¿Cómo funciona la vitamina C para que todos queramos usarla?

M.S.L.: "La principal característica de la **vitamina C** es su **potente acción antioxidante** bloqueando los radicales libres que se producen como consecuencia de los procesos de oxidación en el organismo cuando por ejemplo nos exponemos a la radiación solar. Su aplicación resulta muy interesante como complemento de la fofoprotección aunque en ningún caso la sustituye. También debemos destacar la luminosidad que su uso continuado aporta al rostro y qué en combinación con otros antioxidantes como el **ácido ferúlico**, consigue **mejorar el aspecto de las arrugas finas** o junto a la floretina es indicado para el tratamiento de las manchas."



Belleza Pura: ¿Y los retinoides? ¿Podemos usarlos por nuestra cuenta sin que nos ocasione problemas?

M.S.L.: "El **ácido retinoico** es el **activo antiedad por excelencia**, siendo uno de los más estudiados dentro del sector cosmético. Se trata de la forma ácida de la vitamina A, y su principal acción es como renovador celular con lo que consigue mejorar el aspecto general de la piel dejándola más lisa y uniforme. Se trata de un activo antiedad muy potente, por lo que además de como renovador celular está indicado en tratamiento de manchas y arrugas ya que es capaz de penetrar hasta capas profundas de la piel. Con su **acción exfoliante se consigue mejorar el aspecto general de la piel dejándola más lisa y uniforme**. Su aplicación también está indicada en el tratamiento tanto de acné activo como de las marcas provocadas por este. Sin embargo, existen también limitaciones en cuanto a su uso ya que no está indicado en personas embarazadas o lactantes. **Otro aspecto a tener en cuenta es que no es bien tolerado por la piel por lo que es frecuente durante el período de adaptación la aparición de descamación, escozor, rojeces o picor.**"

Belleza Pura: ¿Cuáles de todos ellos se pueden mezclar (usar varios a la vez) sin que pase nada y cuáles no?

M.S.L.: *“Como hemos mencionado anteriormente, estos activos presentan distinto grado de tolerancia, por lo que en determinados casos **es mejor no mezclarlos entre si como ocurre con el ácido glicólico y el ácido retinoico**. Sin embargo, cualquiera de estos ácido puede ser incorporado a nuestra rutina junto a otros mejor tolerados por nuestra piel como el ácido hialurónico o el ascórbico, complementando la rutina antiedad con hidratación y acción antioxidante respectivamente. **Todos los activos mencionados podemos encontrarlos en productos cosméticos que podemos adquirir sin necesidad de receta médica, sin embargo, desde la **Clínica Dermatológica Internacional** consideramos que la aplicación de un producto sobre la piel necesita de un consejo especializado para poder obtener los mejores resultados con los productos más adecuados para nuestra tipología cutánea además de realizar un seguimiento continuo que nos garantice el mejor cuidado posible.**”*