



¿Si me pincho "bótox" quedaré natural? ¿Las manchas se quitan para siempre? ¿Puedo operarme la nariz sin anestesia? Tres expertos de primera línea responden a las cuestiones más recurrentes en las consultas... y en la calle. ¿Quieres ser nuestra princesa?



Dr. Ricardo Ruiz
Jefe de la Unidad de Dermatología
 de la Clínica Ruber de Madrid y Director
 de la Clínica Dermatológica
 Internacional. www.ricardoruiz.es.

Dermatología

COSMÉTICA, MANCHAS, ACNÉ, LASER...

Existen dos reglas de oro para conseguir lo que se llama "una buena piel": tomar el sol con moderación y evitar el tabaco. Además, una eficaz fórmula antiedad es el uso por la mañana de una crema con antioxidante y un fotoprotector, y por la noche alternar ácido retinoico con alfa-hidroxiácidos. Y todo ello sin olvidar que los mejores antioxidantes vienen a través de una dieta saludable, rica en frutas y vegetales.

¿Tengo que usar protección solar también en los meses de invierno?

Sí, fundamentalmente si vamos a pasar un periodo de tiempo largo al aire libre, como por ejemplo haciendo deporte. En numerosos estudios se ha demostrado que la fotoprotección previene el fotoenvejecimiento de la piel, y con ello, la aparición de manchas o el desarrollo de cáncer cutáneo.

¿Puede un cosmético llegar a las capas más profundas de nuestra piel?

Es difícil que un cosmético alcance las capas más profundas. Normalmente actúan en las más superficiales, hidratando y nutriendo (unos más que otros, claro).

¿Cuánto dura una crema si la he abierto?

Todos los productos cosméticos, según la regulación actual, deben llevar en el envase un símbolo, representado por un recipiente con la tapa abierta, que indica en su interior el tiempo (en meses) durante el cual una crema puede ser utilizada desde su apertura.

¿La nutricosmética sirve para algo?

Es un tema muy controvertido en la actualidad. Mientras que algunos estudios avalan su eficacia, muchos no encuentran que la toma de antioxidantes, por ejemplo, frene el envejecimiento. Lo que sí está claro es que

la toma descontrolada de estas sustancias puede tener algunos efectos perjudiciales. Se necesitan más estudios.

¿Es verdad que las cremas hacen más efecto si se aplican por la noche?

Esto depende fundamentalmente de los componentes de las cremas. Un ejemplo claro es que las que incluyen ácido retinoico, por ejemplo, deben ser aplicadas siempre por la noche, ya que si se extendieran por la mañana sensibilizarían la piel a los efectos de los rayos ultravioleta.

¿Me puedo depilar con láser en los meses de verano?

Sí, siempre que se sigan correctamente las instrucciones del especialista en cuanto a prevención del sol y uso constante y regular de un fotoprotector de alto índice.

¿Las marcas de acné se pueden quitar de verdad?

Si no se eliminan completamente, se pueden mejorar mucho. Para ello existen diferentes posibilidades: desde cremas con diferentes activos y *peelings* superficiales y medios, hasta métodos más complicados, como un tratamiento con plasma rico en plaquetas.

Nunca he tenido granitos y ahora, a los 30, empiezo... ¿Es normal?

Sí, y cada vez más frecuente. Siempre se ha asociado el acné con la adolescencia y con el desarrollo hormonal completo. Sin embargo, no debemos olvidar un tipo de acné que conocemos como acné maduro o tardío.

Si me quito las manchas en la piel, ¿me volverán a salir con el tiempo?

Probablemente, sí, aunque existen medidas para intentar prevenir la aparición de otras nuevas, como la fotoprotección alta y la utilización a diario de cremas.

El 40% de los cambios en la piel se debe a factores ambientales como la luz ultravioleta, la dieta o el tabaco