



Por qué deberías dejar de ducharte con agua caliente

Piel deshidratada, posibles rojeces y dermatitis a largo plazo. Dos dermatólogos explican por qué nunca subirían el agua por encima de los 37 grados, por muy reconfortante que resulte.

AMAIA ODRIOZOLA | 02 FEB 2020 08:06



Julia Roberts, en el famoso jacuzzi de "Pretty Woman" FOTO: CORDON PRESS

«*I just want your extra time and your kiss, ah, oh-oh*». Vivian Ward (o lo que es lo mismo, Julia Roberts en '**Pretty Woman**') cantaba Prince sumergida en el jacuzzi del *penthouse* del hotel Beverly Wilshire, dejando para la historia del cine la definición más gráfica del disfrute ante el lujo. **La idea de un baño de agua bien caliente en pleno invierno** suena tremendamente tentadora pero según los expertos **nunca debería estar por encima de la temperatura corporal, es decir, de unos 37 grados**. Si la superamos dañaremos la barrera protectora de la piel, esta perderá humedad y, a la larga, podrían aparecer irritaciones, dermatitis e incluso arrugas. Dos dermatólogos nos explican cuándo caliente –por muy placentero que resulte– es demasiado caliente.

«Deberíamos lavarnos la cara y ducharnos con agua tibia, alrededor de los 28-30°C. El agua muy caliente reseca la piel y el agua muy fría puede resultar agresiva, especialmente en pieles sensibles», avanza la doctora Lidia Maroñas, de la Clínica Dermatológica Internacional. «Ducharse o lavarse la cara con agua muy caliente es un hábito bastante común especialmente en épocas de frío pero puede **contribuye a la sequedad cutánea**, el aumento de picor e incluso la aparición de dermatitis. Además tiene un **efecto vasodilatador** que empeora las arañas vasculares y la aparición de rojeces faciales», advierte.

El umbral de confortabilidad ante la temperatura lo establece cada uno, pero tal y como subraya el doctor Pedro Rodríguez, dermatólogo, antes de seguir girando el grifo hacia el rojo deberíamos tener en cuenta que «la función de barrera de la piel no está diseñada para soportar temperaturas extremas».

Si el agua caliente puede deshidratar la piel... ¿puede envejecernos?

«Efectivamente, el agua demasiado caliente provoca una dilatación de los capilares de la dermis que favorece la eliminación transepidérmica de agua secando la piel. Es muy importante lavarse la cara con agua a temperatura media y aplicar posteriormente una **crema hidratante** que ayude a **cuidar esa barrera lipídica que frena la pérdida de agua**». ¿Podríamos estar echándonos años encima? «No necesariamente, pero desde luego una piel seca tendrá una peor textura, menos luminosidad y en definitiva peor calidad global», añade esta dermatóloga.

El uso de una temperatura tibia ayudará a que la piel mantenga mejor ese equilibrio entre hidratación interna y sello externo ante la agresión de agentes nocivos, como la contaminación, que a la larga causan el envejecimiento celular.

Cremas en frío y el rostro en la nevera: la leyenda de Isabel Preysler

A la combinación de agua muy fría con agua muy caliente se le han atribuido siempre numerosos beneficios. Una de las leyendas urbanas más extendidas cuenta que el secreto de la envidiable piel de Isabel Preysler está en que todas las mañanas expone su rostro al frío del congelador. «**Ese hábito es un mito.** Antes se llevaba a cabo por la sensación de tirantez que aparece en la piel tras su exposición al frío, lo que coloquialmente **se confundía con un efecto lifting.** No obstante, el frío es un agente externo agresivo para la piel y tenemos muchas otras maneras de conseguir una piel firme y bonita sin necesidad de meter la cabeza en la nevera», explica la doctora Maroñas. De hecho, para mantener la piel del rostro bien limpia, «el agua caliente es un limpiador más eficaz que el agua fría, por lo que hay que utilizar preferentemente agua templada hacia caliente», recomienda el doctor Rodríguez.

Lo que quizá sí que sea buena idea es **conservar las cremas en frío**, al igual que los perfumes, para paliar la oxidación del producto una vez abierto: es un gesto en el que coinciden maquilladores profesionales y maestros perfumistas. Eso sí, «otro de los grandes mitos es que el agua fría sella los poros pero no está científicamente probado», añade el dermatólogo.

«Algunos estudios, sin embargo, apoyan posibles beneficios de una ducha fría **para la circulación, la reducción de la celulitis y la recuperación de los músculos** que incluso se utiliza en medicina deportiva», añade el doctor Rodríguez. «Sin embargo, la realidad es que la ducha diaria no va a ser una ducha helada, por lo que el efecto de la temperatura que podemos alcanzar en casa será menor».