

TELVA

BELLEZA

Falsos mitos sobre el cuidado de la piel a examen

Tratamientos que cierran el poro, beber más agua para tener la piel más hidratada... Que no te la cuelen. Desmontamos falsos mitos con una dermatóloga



Antonio Terrón
TELVA

Cuidado con las [fake news](#) de [belleza](#): pueden arruinar tu piel o, sencillamente, hacerte seguir rutinas que no tienen los efectos que esperas. Las redes sociales ayudan a que se divulguen consejos sin ningún rigor científico. La dermatóloga **Ana María Molina Ruiz** (Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz) nos ayuda a identificarlas.

¿C

uántas veces te han dicho que no uses siempre la misma [crema hidratante](#) que te va a dejar de hacer efecto? ¿O que un tratamiento determinado te va a cerrar los poros? No todo lo que te cuentan

tiene que ser cierto. Como norma general, contrasta siempre con un

dermatólogo. Nosotros lo hemos hecho con la doctora Molina, del Hospital Fundación Jiménez Díaz de Madrid y de la Clínica Dermatológica Internacional, que despeja todas nuestras dudas:

LA PIEL SE ACOSTUMBRA A LAS CREMAS Y DEJAN DE HACER EFECTO

Falso. Es cierto que determinados productos activos como el retinol o la vitamina C pueden irritar al principio y luego la piel se va acostumbrando, pero el efecto beneficioso de los ingredientes que recomendamos los dermatólogos en las cremas siguen haciendo efecto sobre la piel, aunque las lleves usando años.

Falso. Hablemos de la piel asfíctica. Es asombrosa la cantidad de productos cosméticos a los que tenemos acceso actualmente en farmacias, centros comerciales, internet, etc. Todo esto nos ha hecho creer que todos los tipos de piel necesitan los mismos cuidados cosméticos independientemente de otros factores, como el lugar de residencia, la edad o el tipo de piel de cada persona. De hecho, recientemente, **en el mundo de la dermocosmética y la dermatología se ha comenzado a acuñar el término "piel asfíctica" que no es más que una piel "asfixiada" de productos cosméticos que no necesita**, lo que hace que se vea menos luminosa y sana, a veces hasta con una coloración amarillo-verdosa (cetrina) como la que yo me he pintado en la foto, muy poco favorecedora. Por eso es tan importante entender que, en dermocosmética, menos es más.

ESTE TRATAMIENTO CIERRA LOS POROS

Falso. El poro no se cierra nunca. La única forma de que el poro parezca más pequeño es que esté tan limpio que apenas se vea.

LOS SUPLEMENTOS DE COLÁGENO MEJORAN LA PIEL

Falso. Cuando tomamos colágeno oral nuestro organismo lo divide en los tres aminoácidos básicos que lo forman y, desgraciadamente, nuestro cuerpo no es tan inteligente como para saber que tiene que volver a formar nuevo colágeno en nuestra piel.

ES MEJOR USAR COSMÉTICA NATURAL Y ECOLÓGICA

Falso. Cuando busques un buen cosmético mira los compuestos activos, que no suelen ser naturales, pero son eficaces y seguros para mejorar tu piel si se usan de la forma adecuada. Y no pasa nada si en la composición hay conservantes. Por lo general los productos naturales y ecológicos suelen irritar y producir más alergias en la piel que los cosméticos que han sido sintetizados y testados en laboratorio de forma rigurosa.
