

TELVA

LA SÚPER
MINISTRA
ISABEL G.
TEJERINA

LA PRIMERA
EN TODO
(Y NO ES NADA
REDICHA)

CONVERSACIONES
POR LA IGUALDAD

ÁGATHA
RUIZ DE
LA PRADA
Y SU HIJO
TRISTÁN

"Mis hijos no
supieron nunca
si eran
ricos o pobres"

LILY ALDRIDGE

UN SEXY
QUE
ENAMORA

LA ESTRELLA ES
EL TRAJE DE BAÑO

+ ROPA EFECTO UNA TALLA MÁS
HACE DELGADA Y ES ESTILOSAS

LA BIÓGRAFA
DE CARLOS
DE INGLATERRA
"DIANA FUE
A CAZARLE"

Nº 938
JUNIO 2017 • 3,95€
ALEMANIA: 8,5 € • AUSTRIA: 6,75 €
BELGICA: 6 € • FRANCIA: 8,25 €
GRECIA: 6 € • ITALIA: 8,2 €
INGLATERRA: UK, P. 4,5
IRLANDA: 7,8 €
LUXEMBURGO: 5,30 €
MALTA: 5,50 €
MEXICO: 70 PESOS
PORTUGAL CONT: 3,95 €
SUIZA: 14,5 F.S.
PRINTED IN SPAIN



8 42373 460011



Tu crema, ¿suma o resta?

Mezclar productos con **distintos principios activos es un deporte de alto riesgo**. Si la jugada sale bien, tendremos un cosmético antiedad perfecto. Pero una combinación equivocada nos puede salir tan caro como acabar con la cara inflamada. Estudiamos los ingredientes más habituales para ver con quiénes hacen buenas migas y cuáles es mejor mantener alejados.

Escribe: SALOMÉ GARCÍA Foto: ANTONIO TERRÓN

g racias a las *beauty addicts* orientales aprendimos que los cosméticos no se eligen por su nombre ni por la modelo de

la foto, sino por la calidad de sus principios activos. Ahora nos creemos las reinas del mambo por pronunciar de carrerilla alfa-hidroxiácidos (AHAs) o DMAE, y hasta contamos en casa con un arsenal de primeros espadas para iluminar, atenuar arrugas o mitigar el acné. Lo malo es cuando nos da por mezclarlos al tuntún. Aquí rige la química más elemental: no todos los activos casan bien entre sí. "No depende sólo del activo en sí, sino de otros parámetros como su concentración, el tamaño de las moléculas (que penetren más o menos y puedan interactuar o no con otras a distintas profundidades) y la rapidez de absorción de los activos. También el nivel de hidratación de la piel va a determinar que la capa córnea haga mejor o peor su función barrera. En otras palabras, que la piel se muestre más o menos sensible a irritaciones, de forma que una combinación que en un momento nos funciona bien puede provocar enrojecimiento en otro momento", señala **Inmaculada Canterla**, especialista en dermocosmética y directora de Cosmeceutical Center (cosmeceuticalcenter.com). El experimento, normalmente, suele ir a peor si en la ecuación además entra en juego la exposición solar sin la debida protección.

Pero, ¿cuánto mal pueden hacer dos cremas buenisimas por separado al unirse sobre nuestra piel? El doctor **Antonio González Rodríguez**, del Instituto Dermatológico en el Hospital 9 de Octubre de Valencia, advierte que "desde un simple picor o escozor, a un enrojecimiento intenso, dolor e inflamación, con posibilidad de formación de ampollas y costras en casos extremos".

ENEMIGOS
IRRECONCILIABLES

Vitamina C
+ **Ácido Glicólico**:

"En abstracto es una buena combinación: vitamina C antioxidante y antimanchas (mejor con vitamina E, necesaria para la regeneración de

la propia vitamina C), y el glicólico, uno de los AHAs más potentes, para regular la epidermis (piel más suave, menos puntos negros, mayor hidratación)", apunta la doctora **Mayte Truchuelo**, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDV). Ahora llega el reverso tenebroso. "Dado que la vitamina C se formula en medio ácido y los alfa-hidroxiácidos también son ácidos, la combinación puede derivar en irritación". Para no acabar como un tomate echa mano de una buena hidratante o, dentro de los AHAs, decántate por otros menos irritantes, "como la gluconolactona o el lactobiónico", advierte.

En otras ocasiones el escenario no llega a ser tan tétrico. Canterla recuerda que, sencillamente, corremos el riesgo de quedarnos sin el actor más vulnerable, la vitamina C. "Simplemente, se oxida, en especial, si figura como ácido L-ascórbico".

Acumular antioxidantes:

Si un solo antioxidante suaviza el daño por los radicales libres, parece lógico pensar que un ejército montará una muralla inexpugnable para cualquier especie reactiva de oxígeno. Pues según. Mientras el resveratrol se lleva de perlas con la baicalina y el alfa tocoferol (vitamina E), otros languidecen al juntarse. La doctora **Paloma Cornejo**, de la AEDV, nos remite a Cayetano Gutiérrez Solano, un veterano farmacéutico: "No conviene mezclar muchos antioxidantes porque su efecto se vuelve oxidante".

Glicólico + salicílico:

En medicina, dos más dos no siempre son cuatro. "Sumar dos sustancias ácidas pueden incrementar el pH de la mezcla. Al entrar en contacto con la piel alterará su pH provocando una irritación", advierte el dermatólogo González Rodríguez. "Otra cuestión es que ese sea el efecto deseado, en cuyo caso siempre deberían emplearse bajo control y prescripción dermatológica".

DMAE + péptidos:

No solo los ácidos son sospechosos de causar estragos. "Existen incompatibilidades en el uso conjunto de uno de los activos reafirmantes con mayor proyección en la actualidad, el DMAE, con algu-

nos péptidos, como argireline o leuphasyl, ya que podrían tener efectos opuestos", alerta el doctor Rodríguez.

BHAs + Vitamina C:

Bajo esos alias se esconden el ácido salicílico y el ácido ascórbico. "Ambos son de naturaleza ácida. Para usarlos simultáneamente conviene que sea en concentraciones moderadas. Si son elevadas sugiero aplicarlos en días alternos", señala la doctora **Ana Isabel Sánchez Moya**, de la Clínica Dermatológica Internacional.

QUÉ FUNCIONA Y QUÉ NO

✓ VITAMINA C + CERAMIDAS

Fresh Pressed Daily Booster, Clinique (82 €)
+ **Serum Ceramida, Skin Inc (51 €).**

✗ La vitamina C es bastante inestable y se degradará si la mezclas con ácido salicílico.



✓ FERÚLICO + PÉPTIDOS

Revitalizing Supreme +, Estée Lauder (102 €)
+ **C E Ferulic, SkinCeuticals (148 €).**

✗ El ferúlico es un potentísimo antioxidante, más si se suma a las vitaminas C y E. No añadas más antioxidantes



✓ ÁCIDO HIALURÓNICO + RETINOL

Redermic R, de La Roche Posay (36,32 €)
+ **Hydra-Essentiel Bi-Sérum Intensif, Clarins (61 €).**

✗ Esta mezcla antiarrugas se lleva mal con los rayos solares. Usa filtro solar alto.



✓ ÁCIDO SALICÍLICO + PERÓXIDO DE BENZOILO

Tónico Pure Activ Sensitive, Garnier (4,95 €)
+ **Peroxiben, Isdin (13,35 €).**

✗ Nunca añadas retinol. El benzoilo literalmente lo desactiva.



✓ ÁCIDO GLICÓLICO + RESVERATROL

Pureté Sublime Serum, Galenic (40,85 €)
+ **Resveratrol Lift Serum, Caudalie (50,40 €).**

✗ El glicólico es muy potente. No añadas ácido salicílico, podrías acabar con irritación.



✓ ÁCIDO AZELAICO + NIACINAMIDA

Keracnyl Serum, Ducray (18,25 €)
+ **Aqualia Thermal Extrasensitive, Vichy (22 €).**

✗ Nunca con peróxido de benzoilo. Es un ingrediente muy agresivo y para acabar con la bacteria.



Vitamina C + retinol:

Canterla no lo duda: "Excelente unión antienvjecimiento. La vitamina C ilumina a nivel epidérmico y el retinol inhibiendo la degradación del colágeno a nivel de la dermis". Fundamental para no lamentarlo: un buen filtro solar.

Ferúlico + péptidos:

"El ferúlico es un ácido muy antioxidante, con propiedades de fotoprotección y rara vez irritante. Combina bien con las vitaminas C y E, estabilizándolas y potenciando su efecto antioxidante. Conviene acompañarlos de hidratantes nutritivos y un buen filtro solar", señala la doctora Truchuelo. ¿Todo perfecto? "No, está contraindicado en el embarazo".

Peróxido de benzoilo + AHAs/BHAs:

El combo perfecto contra el acné. "El primero es antimicrobiano, elimina las bacterias que producen inflamación en la piel y destruye la queratina que provoca los comedones. AHAs y BHAs -para entendernos, glicólico y salicílico- tienen un efecto queratolítico-exfoliante. Así mejoramos la textura de la piel y atenúamos las cicatrices", explica el doctor González Rodríguez.

Ácido azelaico + niacinamida:

Uno de los problemas de los antiacnéicos es que de puro astringentes pueden resecar o irritar. Para **Ariadna Ortiz**, directora médica de Pierre Fabre, "una crema con ácido azelaico, que reduce la proliferación de la bacteria P. Acnes y corrige de las marcas residuales, encuentra la compañía ideal en ingredientes calmantes y humectantes como la niacinamida".

AHAs + Resveratrol:

Aunque los ácidos pueden neutralizar a algunos antioxidantes no suele ser el caso del resveratrol, uno de los más estables. "Los AHAs provocan una suave exfoliación que va a estimular la renovación celular mientras que el resveratrol ilumina la piel. La acción sumada de ambos da como resultado el antiedad perfecto", observa la doctora **Olga Hernández**, especialista en Medicina Estética y Antienvjecimiento de la Clínica Tufet. **1**

AMIGOS PARA SIEMPRE

Ácido hialurónico + todos:

La molécula hidratante por excelencia es, además, la compañera de viaje ideal de cualquier ingrediente. "Su función es hidratar y puede utilizarse solo o como un vehículo excelente de cualquier principio activo (retinoides, AHAs, vitamina C...)", recuerda la doctora Sánchez Moya.