

Manchas, granitos, rojeces... Las señales de tu piel que no puedes obviar ¡a examen!



Antonio Terrón

Silvia Capafons

Actualizado 26/03/2019 23:16

COMPARTIR



Si tu piel hablara diría más de una vez que ese cosmético que utilizas no es el adecuado o que no te lo estás aplicando bien. Pero como no es así, manifiesta sus quejas mediante alguna de las señales que te contamos aquí. Presta atención.

¿Qué hacemos mal? La doctora **Lidia Maroñas**, dermatóloga del Hospital 12 de Octubre y de la Clínica Dermatológica Internacional, apunta que el motivo está en un exceso de activos exfoliantes, ya sea en número o en concentración.

"Probablemente apliquemos con demasiada frecuencia retinol o alfa-hidroxiácidos (AHA) o a una concentración inadecuadamente alta para el tipo de piel".

¿Cómo solucionarlo? "Las pieles que no estén acostumbradas deben comenzar con concentraciones bajas de AHA o de derivados del retinol 2 o 3 noches por semana y compensar con una buena hidratación de mañana. Según la tolerancia iremos aumentando la frecuencia/concentración".

VIRUTAS TIPO GOMA DE BORRAR

¿Qué hacemos mal? Para **Laura Granados**, "esto es síntoma de que la piel no está absorbiendo el tratamiento (puede ser un producto muy nutritivo en una piel grasa), de una manipulación excesiva (o un masaje no adecuado), incompatibilidad de algún componente con otro de la fórmula, o por un acúmulo de células muertas".

¿Cómo solucionarlo? "Aseguremonos que es el producto adecuado al tipo de piel y apliquémoslo en la cantidad justa y calentándolo entre los dedos para favorecer su penetración. También recomiendo una exfoliación o peeling periódico".

ERUPCIÓN: GRANITOS ROJOS

¿Qué hacemos mal? "Las pieles sensibles o intolerantes pueden reaccionar a determinados productos cosméticos irritantes con brotes de lesiones papulosas que recuerdan al acné", expone la dermatóloga.

¿Cómo solucionarlo? Hay que suspender su aplicación, limpiar con agua micelar, restaurar el manto protector con cremas hidratantes para piel sensible y sérums nocturnos ricos en ácido azelaico, glicólico o retinol a bajas concentraciones, así como evitar agentes irritantes externos, como la fricción o el frío".

BOLITAS BLANCAS DE GRASA

¿Qué hacemos mal? Como explica Maroñas, es muy probable que nuestro cosmético sea muy oleoso, lo que favorece la aparición de quistes de milio (bolitas blancas o amarillentas) y lesiones de acné al ocluir el folículo piloso, taponar el poro y bloquear la eliminación natural de queratina.

¿Cómo solucionarlo? "En pieles con tendencia acnéica recomiendo los cosméticos sin aceites, las soluciones limpiadoras jabonosas que secan la piel y texturas gel, gel-crema o sérum en lugar de cremas o pomadas", añade.

DESHIDRATACIÓN

¿Qué hacemos mal? Seguramente nuestro cosmético sea de base acuosa, lo que facilita la pérdida transepidérmica de agua. La doctora Maroñas se refiere "a las típicas cremas hidratantes que refrescan pero se evaporan tras su aplicación".

¿Cómo solucionarlo? "Recomiendo cosméticos nutritivos que contengan glicerol, ceramidas, ácido hialurónico y agentes que reconstituyan el manto lipídico y favorezcan la retención intracelular de agua".



HINCHAZÓN Y RONCHAS

¿Qué hacemos mal? Según la doctora Maroñas, seguramente seamos alérgicos a alguna sustancia del cosmético; "La inflamación o las ronchas pueden indicar una reacción de hipersensibilidad llamada urticaria, aunque no es frecuente".

¿Cómo solucionarlo? "Hay que retirar inmediatamente el producto lavando la piel con agua tibia, aplicar frío local para calmar, tomar un antihistamínico y consultar al médico urgentemente".

ROJECES, IRRITACIÓN Y PICOR

¿Qué hacemos mal? Según Laura Granados, farmacéutica y responsable de diagnóstico facial en **Spirit Skin Bar**, "puede haber intolerancia a algún ingrediente, utilizamos limpiadores o exfoliantes agresivos o, en pieles con rosácea, dermatitis atópica o seborréica. La causa está en los cambios de temperatura, el estrés o la reacción a algunos alimentos".

¿Cómo solucionarlo? "Hay que abandonar ese cosmético; en caso de dermatitis atópica, usar limpiadores no jabonosos, aceites de ducha y tratamientos emolientes específicos; si existe rosácea o dermatitis seborréica hay que decantarse por aquellos que refuercen los capilares sanguíneos".

MANCHAS

¿Qué hacemos mal? "A veces las manchas son marrones, otras blancas; la causa suele estar en un uso excesivo o incorrecto de productos despigmentantes como la hidroquinona, especialmente en pieles morenas. De hecho, no todas las **manchas** oscuras deben tratarse con agentes despigmentantes", cuenta Lidia. "Otras veces el problema es aplicar demasiada concentración del despigmentante o hacerlo antes de la exposición solar".

¿Cómo solucionarlo? Limitando el uso de agentes despigmentantes, adecuando la concentración a cada tipo de piel y mancha y evitando la aplicación antes de la exposición solar.