

ROSTRO

Estoy pensando en usar solo sérum para hidratar mi piel (y ninguna crema). ¿Qué piensa un dermatólogo?

POR ANA MORALES
27 DE JUNIO DE 2019

¿Puede un suero concentrado sustituir a la hidratante si se tiene la piel mixta o grasa? Hablamos con dos expertos para saber si es posible



Tengo 37 años y la **piel mixta deshidratada** (sí, es posible tener una piel mixta e incluso **grasa** y tenerla deshidratada). En verano el problema de **brillo** y grasa en la zona T se acentúa bastante (a veces demasiado). Todo esto, unido al hecho de que hace tiempo me hablaron del fervor que experimentan las asiáticas por el **layering** o, lo que es lo mismo, la superposición de sérums, me ha llevado a plantearme la posibilidad de **hidratar mi piel solo con un suero**. Al menos en verano. Es verdad que las asiáticas –voces autorizadas donde las haya para hablar de belleza– siempre terminan el *layering* con **crema hidratante** para sellar la acción de los sueros aplicados. Pero el calor, los brillos y el temor a que ese exceso de grasa me pueda provocar la aparición de **granitos**, me está tentando bastante a simplificar mi rutina *beauty*. Pero como persona que lleva usando con devoción crema hidratante desde los 14 años, mucho antes que un sérum, he preferido plantear esta duda a dos expertos en piel. Y aunque la explicación es bastante más larga que una respuesta en forma de monosílabo –de eso va este artículo–, la conclusión de ambos es la misma: NO, **no se debe prescindir de la crema hidratante aunque usemos sérum**. No, al menos, si lo que queremos es que nuestra piel esté cuidada y nutrida.

"No podemos prescindir nunca de la crema hidratante ya que es la que nutre la piel. Sí podemos combinarla con varios sérums que vayan bien con nuestro tipo de piel. Crema hidratante y sérum son dos cosas distintas", me responde el dermatólogo **Eduardo López Bran**, director de **Clínica Imema** y Jefe del Servicio de Dermatología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Con esta respuesta el dermatólogo da la razón a las asiáticas –sí, se pueden usar varios sérums– y quitándomela a mí –no, no se puede prescindir de la crema hidratante por muchos sueros que superponga–. El dermatólogo solo contempla un caso en el que podría mantenerse una piel sana usando solo sérum: en una piel joven y siempre y cuando se combine un sérum *oil free* con otro que evite comedones y puntos negros. En la misma línea va la respuesta de **Maribel Sánchez Lavado**, asesora cosmética en **Clínica Dermatológica Internacional**. Los sérums constituyen un perfecto aliado en nuestra rutina cosmética diaria, sin embargo, en muchos casos no consiguen cubrir todas las necesidades que presenta la piel por lo que no podemos descartar el uso de otro tipo de producto como las cremas de tratamiento, emulsiones nutritivas y, por supuesto, un adecuado **fotoprotector**", explica la experta.

¿Qué cremas hidratantes deben usar las pieles grasas?

Ambos expertos insisten en que tener la piel mixta o grasa no nos exime del uso de crema hidratante. Más bien al contrario. "En el caso de pieles grasas también es necesario aplicar una crema hidratante además del sérum, siempre teniendo en cuenta que su acción sea nutritiva, no comedogénica y/o seborregladora según el caso, prefiriendo siempre aquellas de **textura ligera**", explica la asesora cosmética de Clínica Dermatológica Internacional. La experta insiste en la necesidad de que el correcto funcionamiento de la piel se consigue **manteniendo el manto hidrolipídico** y para ello es necesario que el componente acuoso y el lipídico (graso) tengan los niveles adecuados. Por tanto, no podemos descartar el uso de crema hidratante, se trata tan solo de **elegir una ligera para pieles grasas** y una con mayor proporción de componentes oleosos para pieles normales o secas.

¿Un sérum pueden aportar grasa a la piel?

Otro pensamiento erróneo que tenía sobre el sérum –creo que no soy la única– era creer que los sueros no pueden aportar grasa a la piel. Me equivocaba porque, tal y como apunta López Bran, los únicos que no nos aportan grasa son los sérums *oil free*. "La palabra sérum hace referencia a la textura del producto como ocurre en el caso de emulsión o gel, y no a la acción en sí. Por norma general son productos de **textura ligera** con una alta concentración de activos. Sin embargo, el aporte de grasa o no depende de la formulación en cada caso", especifica Maribel Lavado Sánchez.

¿Qué tipo de sérum elegir para una piel mixta o grasa?

Independientemente de la acción que tenga el sérum –prácticamente hay sérums para cubrir todas las necesidades de nuestra piel–, es importante prestar atención a su formulación para elegir el adecuado para una piel grasa. "Los de **base hidroalcohólica** están especialmente indicados para pieles mixtas/grasas, mientras que aquellos que incorporan en su formulación componentes oleosos son los preferidos para pieles normales/secas", añade la experta de Clínica Dermatológica Internacional. Por tanto, la clave está en saber elegir (y en no prescindir nunca de la crema hidratante).