



Bellezza



Primer mandamiento
de la rutina facial

Te limpiarás la cara

Mantener una piel limpia es mucho más importante que usar la última crema antienvjecimiento del mercado. Este gesto, que hay que repetir todos los días (a ser posible mañana y noche), sigue siendo el camino más directo hacia un aspecto luminoso y saludable. Y no solo cuando se lleva maquillaje. Los expertos recomiendan aficionarse a este hábito para luchar contra los efectos negativos que la contaminación provoca a nivel cutáneo. ¡Prohibido saltárselo! Texto Cristina Martín Frutos

A simple vista, es el gesto de cuidado de la piel más sencillo: lavarse la cara no parece un sofisticado tratamiento de belleza. Sin embargo, la limpieza facial «es el primer paso hacia una piel sana», afirma Mercedes Sáenz de Santamaría, especialista en Medicina Estética de Clínica Dermatológica Internacional (Madrid, tel. 914 44 97 97).

¿Qué sucede si no se limpia de forma adecuada esa piel? Para empezar, no valdrá de nada el cosmético que se aplique sobre ella, ya que «si existen impurezas o poros taponados, el tratamiento no penetrará de forma efectiva ni uniforme», advierten desde Eve Lom, marca experta en limpiadoras. La aparición de puntos negros y, a medio plazo, de acné, dermatitis o rosácea es otra de las posibles consecuencias.

Con tal carta de presentación, no es de extrañar que saltarse este paso sea uno de los peores pecados en el mundo de la belleza. Pero, seamos sinceros, ni todo el mundo lo realiza como debiera ni encuentra el momento para hacerlo. Un estudio realizado por los portales iDermo y Farmaconfianza entre 2.150 españolas revela que la pereza (39%) y la falta de tiempo (18%) son algunos de los motivos más frecuentes entre quienes no cumplen con la tarea a diario.

MÁS QUE DESMAQUILLAR

La primera regla en limpieza facial es que se tiene que hacer a diario. También cuando no se ha usado ni gota de maquillaje. Los escépticos solo tienen que pasarse por la cara un algodón impregnado en leche limpiadora o agua micelar y comprobar el gris resultado... La contaminación es la gran culpable. «Se trata también de eliminar los residuos de suciedad ambiental que pueden obstruir los poros», señala Mercedes Sáenz de



1 Leche limpiadora *The Ritual of Namasté* (11,50 €), de Rituals. 2 El gel se convierte en aceite sobre la piel seca y en emulsión al mojarlo, *Lumière Essentielle* (27 €), de Darphin. 3 Bálsamo en gel (55 €), de Eve Lom. 4 Aceite tratante desmaquillante (16,80 €), de Caudalie. 5 Para pieles y ojos delicados, agua micelar bifásica *SkinActive* (4,95 €), de Garnier. 6 *Sensibio H₂O* (17,95 €), de Bioderma especial para pieles sensibles. 7 En spray, solución micelar *Sensitive Skin 3 in 1* (11 €), de Comodynes. 8 También tonifica, agua micelar *Biosource* (25,50 €), de Biotherm. 9 Al humedecer se transforma en una espuma cremosa, *Ready-to-Cleanse* (33,50 €), de Givenchy. 10 Permite una exfoliación diaria, *Clearly Corrective Brightening & Exfoliating* (25,50 €), de Kiehl's. 11 De textura mantecosa, *Black Cleansing Butter* (25,50 €), de Natura Siberica. 12 *Derma Pure Oil Control* (25,50 €), de Eucerin, para pieles con tendencia acnéica.

¿QUÉ SUCEDE SI TE SALTAS LA LIMPIEZA? PARA EMPEZAR NO VALDRÁ DE NADA LA CREMA QUE SE APLIQUE SOBRE LA PIEL. ADEMÁS, PUEDE DERIVAR EN ACNÉ, DERMATITIS, ROSÁCEA...

Santamaría. Por ello, el protocolo más exhaustivo ha de ser de noche, aunque al despertarse también toca pasar por el trámite para quitar restos de sudor y de los tratamientos nocturnos.

¿GEL, LECHE, AGUA MICELAR?

Otro de los dilemas sobre higiene facial es la elección del producto. El tipo de piel, las preferencias cosméticas y el tiempo que se le pueda dedicar son los tres aspectos a valorar. «En general, lo más aconsejable es usar un jabón suave, ya sea para aclarar, como el gel o la *mousse* (mejor para pieles grasas), o hidratante, como la leche», recomienda Sáenz de Santamaría. En cuanto a las soluciones micelares –con esferas nanoscópicas (micelas) que atrapan los residuos de la piel–, se aconseja acompañarlas después de jabón, menos en personas que sufran sensibilidad cutánea, quienes, según la doctora, pueden usarlo como único método. Las toallitas, mejor dejarlas para momentos puntuales o repasar zonas concretas como labios y ojos. Silvia Oliete, directora del centro estético Blauceldona (Barcelona, tel. 934 53 38 13), añade otro paso, el del tónico. «Tras el aclarado hay que aplicar uno que ayude a equilibrar el pH cutáneo», aconseja.

Más cuidados extra que permiten mantener la piel limpia, por tanto, saludable y con mejor aspecto: la exfoliación, recomendable al menos una vez a la semana, y someterse periódicamente a un protocolo más profundo realizado por un profesional. Porque sí, la clásica limpieza de cara se sigue haciendo en los centros estéticos. «Conviene una vez al mes si se tiende a acumular suciedad y grasa, y aproximadamente cada tres en el resto de casos», indica Oliete. Estos tratamientos son ahora más completos que antes. Se emplea mayor variedad de productos (arcillas, *peelings* enzimáticos y ácidos, luz LED...), pero lo que no ha cambiado es la extracción manual, «la única forma de eliminar puntos negros y comedones (granitos)», confirma Mercedes Sáenz de Santamaría. ■

En un minuto realiza una limpieza intensa, pero suave. Cepillo facial *Luna Mini 2* (139 €), de Foreo.

Reutilizables. Pack de tres muselinas de algodón orgánico (15,50 €), de Kóoch Green Cosmetics.

SOLUCIONES EXPRES

El pragmatismo se impone. Estas propuestas son perfectas para las más viajeras o aquellas que suelen ir contrarreloj y no quieren renunciar a una buena limpieza facial.

Estos guantes de microfibra limpian y desmaquillan la piel solo con agua. *On-The-Go* (13,90 €/un), de Glov. A la venta en coolmums.es

Con agua micelar y vitamina E, las toallitas (14 €) de Haute Custom Beauty también son exfoliantes.

20 CLOTHS / TOALLITAS / LINGETTES
20 x 20 cm (137 x 387 mm)