

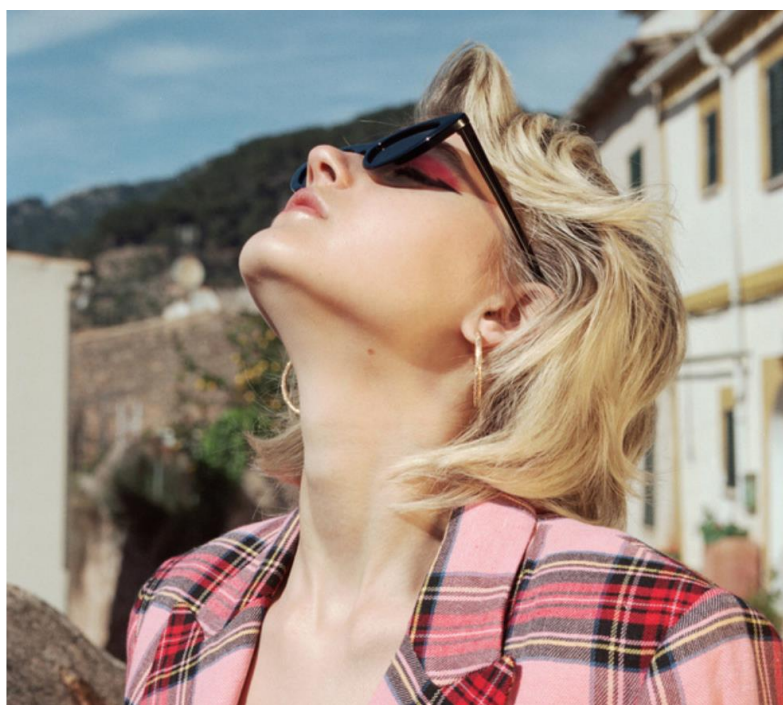
Estás en Vogue · Belleza · Bienestar · 8 cosas que nunca haría una dermatóloga en su piel

8 cosas que nunca haría una dermatóloga en su piel

Esto es lo que NO harían en materia 'beauty' las personas que más saben de piel

Lectura: 5 minutos

14 de mayo de 2018



Ana Morales — [@anamorales_rom](#) — Si los **dermatólogos** no lo hacen, es por algo. Si ellos, las personas que más saben de piel, no hacen determinadas cosas –que puede que muchas de nosotras estemos haciendo– es por una razón de peso. Digamos que su palabra, en materia *beauty*, va a misa. Después de hablar con dos dermatólogas, la doctora **Lidia Maroñas**, de **Clínica Dermatológica Internacional**, y **Paloma Cornejo**, directora del centro de dermatología y medicina estética que lleva su nombre, hemos llegado a la conclusión de que estas son las 8 cosas que un dermatólogo no aprueba. No hay lugar a dudas, no se pueden cuestionar. Si ellas no lo hacen, nosotras tampoco deberíamos.

Usar mascarillas *peel-off* que duelan al retirar (o de forma incontrolada)

De las mascarillas *peel-off* podríamos hablar largo y tendido. No queremos decir con esto que una dermatóloga no use estas mascarillas en gel que al secarse se retiran de una sola vez como si fueran una máscara, pero la doctora de **Clínica Dermatológica Internacional** afirma que hay que usar las adecuadas y, sobre todo, bajo ningún concepto puede doler la piel al retirar la mascarilla. Si esto ocurre, ni ellas, ni nosotras, deberíamos usarlas. "Existen mascarillas *peel-off* con diversos principios activos formulados adecuadamente que son muy agradables, seguras y beneficiosas para nuestra piel. Sin embargo, en ningún caso, una mascarilla que vaya a ser beneficiosa para nuestra piel nos va a producir dolor al aplicarla ni al retirarla. Por tanto, estas mascarillas que se han puesto de moda son una auténtica agresión para nuestra piel", sentencia la doctora Maroñas en referencia a todas esas versiones que duelen y tiran en exceso cuando se secan y hay que retirarlas. ¿El motivo? Pueden provocar **dermatitis irritativas, erosionar la piel** y, según la doctora, hasta provocar **abrasiones cutáneas**. Además, y aunque esto es un mal menor respecto a todo lo anterior, tampoco consiguen eliminar definitivamente los **puntos negros** ya que "solo eliminan la capa más superficial de la piel de forma que los poros rápidamente se rellenarán de queratina y reaparecerán los putos negros", afirma la experta, que prefiere usar y recomendar exfoliantes tipo *scrub* 2 ó 3 veces por semana o cremas nocturnas con alfa-hidroxiácidos, ácido salicílico o retinol.

Hacerse un tatuaje demasiado grande o multicolor

Aunque esto pueda parecer una opción personal, no lo es tanto. Así nos lo explica la doctora Cornejo: "Sobre todo si el **tatuaje** es grande, denso y multicolor. Posiblemente me arrepienta y quitarlo no es nada fácil", dice.

Exfoliarse la piel mucho o mal

Expliquemos la frase rotunda con la que abrimos este punto. Los dermatólogos no están en contra de la **exfoliación** –nos ayuda a eliminar células dañadas o envejecidas–, pero insisten en la importancia de evitar las exfoliaciones muy frecuentes (diarias o casi diarias) y agresivas. "Es un hábito excelente siempre que se realice de forma controlada (de 1 a 3 días en semana, según el tipo de piel) y con **productos suaves** que no irriten ni sean abrasivos", puntualiza la doctora Maroñas.

Enjabonarse la piel de todo el cuerpo a diario

Este punto confirma (aunque solo sea un poco) que **Vivienne Westwood** llevaba razón (recordemos que **la diseñadora contó** que abusamos de la limpieza corporal y que su mejor truco es no lavarse demasiado). Nos explicamos: según la dermatóloga de Clínica Dermatológica Internacional, otra de las cosas que ella evita es frotar insistentemente su piel con agua y jabón ya que puede disminuir la barrera externa de grasa que protege la piel. De hecho, para personas con sequedad cutánea o dermatitis atópica, la doctora recomienda utilizar jabones poco agresivos, limitando su aplicación diaria solo a las "**zonas imprescindibles**" (axilas, ingles y zona íntima).

Utilizar un sistema casero para quemar verrugas

"Nunca me compraría un sistema para quemar lunares y verrugas de los que venden en Internet. Podría destruir un melanoma u otra lesión maligna y luego saldría mucho más agresivo. Esto es muy importante", sentencia rotunda **Paloma Cornejo**.

Vivir E-S-T-R-E-S-A-D-A

"La piel es reflejo de nuestro estado físico, mental y emocional", apunta la doctora Lidia Maroñas. Por eso, la dermatóloga apela a los pilares de la vida sana como requisitos indispensables para tener una piel sana y bonita: alimentación equilibrada, beber un litro y medio de **agua** al día, hacer deporte y dedicar tiempo para nosotras mismas para "desconectar".

Manipular los granos

Puede que esta fuera una de las cosas más esperadas de esta lista, pero las dermatólogas son rotundas: tocar cualquier granito provoca inflamación y cicatrices no deseadas, sobre todo cuando se trata de nódulos dolorosos. Y eso que ellas comprenden el deso de "explotar o pellizarse ese granito con punta blanca que nos ha salido en medio de la frente", comenta Maroñas. Sin embargo, incluso en esos casos, aconsejan hacer una exfoliación suave y aplicar un producto local secante en lugar de manipularlo.

No usar protección solar a diario

Lo dijimos hace tiempo y nos los vuelven a confirmar ambas doctoras: el **fotoprotector es la crema que hay que usar a diario** porque es el mejor *antiaging*. Y eso significa usarlo también en invierno en zonas expuestas como cara, cuello, escote y dorso de la mano y protegerse del sol con uso de fotoprotector (y gorra y gafas con filtro UV) cuando se practica deporte al aire libre.

Comprar las crema de moda (sin asesoramiento)

"Nunca me pondría una crema, protector solar o maquillaje con un excipiente no adecuado a mi tipo de piel. Es decir, si mi piel es grasa la textura ha de ser *oil free*. Si no lo hago tendré un brote de acné", nos cuenta Cornejo. Aunque cuando eres dermatóloga tú misma puedes prescribir las cremas y los tratamientos que necesita tu piel, la doctora Maroñas califica de error el hecho de utilizar "la crema milagrosa antiarrugas" de moda sin asesoramiento. "Es fundamental que la **compra de cosméticos esté asesorada** por médicos especializados ya que la piel de cada persona es y reacciona de forma diferente y, por tanto, no todas las cremas sirven para todo ni para todos". Y un apunte a modo de *bonus track*: según la doctora, "el único cosmético *antiaging* que ha demostrado mejorar ligeramente las arrugas de hoy es el ácido retinoico y sus derivados (retinol), un producto que llevamos utilizando durante más de tres décadas", sentencia Maroñas. ¿Algo más que añadir?