

Las cremas que los dermatólogos no comprarían jamás

"Gastar más de 30 euros en una crema cosmética es tirar el dinero"



ITZIAR SALCEDO IZAGUIRRE

24 OCT 2018 - 13:44 CEST



Según los últimos datos ofrecidos por Stanpa (Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética), **los españoles nos gastamos 140 euros de media al año en productos de perfumería y cosmética**, más del 53% de esa cifra la empleamos en cremas para cuidar rostro y cuerpo.

Grandes superficies, perfumerías selectivas y farmacias son los canales que más se utilizan para adquirir las **cremas que protegen la piel de las agresiones externas** (contaminación, rayos UV, frío, sequedad). Estas prometen borrar las huellas del paso del tiempo, reparar los estragos hormonales —como las manchas o el acné— o devolver a la silueta las curvas perdidas.

Salvo en los casos en los que existe una patología declarada —como puede ser el acné, la psoriasis, la atopía o las alergias— **la compra no está asesorada por los expertos** y viene impuesta por influencias mucho más banales; desde artículos en revistas a anuncios en los que se utiliza como portavoz una cara conocida como estrategia de *marketing*, pasando por la simple recomendación de un amigo.

Este es el primer error que los dermatólogos señalan, porque bajo la promesa de "eliminar las arrugas, las manchas o rejuvenecer las facciones" muchas veces **usamos productos que no están indicados para el tipo o la edad de la piel** de quien los emplea e, incluso, pueden causar más daños que beneficios.

Según Juan José Vilata Corell, catedrático de Dermatología de la Universidad de Valencia y miembro de la **Academia Española de Dermatología y Venerología** (AEDV), "las cremas de una misma marca e indicación no siempre sirven para todas las personas que busquen un objetivo concreto, porque la piel, como órgano vivo, puede reaccionar de manera diferente en cada individuo".

"Las cremas de una misma marca e indicación no siempre sirven para todas las personas que busquen un objetivo concreto, porque la piel puede reaccionar de manera diferente en cada individuo", Juan José Vilata Corell, Catedrático de Dermatología

¿Un ejemplo? Un cosmético para difuminar las manchas, en cuya fórmula se incluyen muy a menudo ácidos, sustancias químicas como el kójico o el fítico que blanquean y exfolian, puede resultar agresivo para las pieles sensibilizadas por el sol o por la ingesta de un medicamento, los anticonceptivos orales pueden tener este efecto colateral. De ahí que antes de adquirir un tratamiento cosmético específico sea necesario **realizar un diagnóstico previo por un especialista** (dermatólogo, médico estético o esteticista terapeuta).

"La eficacia de un producto viene determinada porque esté bien indicada o elegida para el problema cosmético a corregir, por **la calidad de los componentes básicos** que van a modificar lo que deseamos y que estén formulados en el excipiente adecuado", explica Vilata.

Ocurre con los cosméticos para combatir las manchas. "Es muy frecuente que las personas utilicen una crema blanqueadora global, afirma la dermatóloga Paloma Cornejo, para difuminar las manchas. Sin embargo, **no todas sirven**, lo primero que hay que ver es qué tipo de mancha es (envejecimiento, hormonal, medicamentosa,...) porque no todas se tratan del mismo modo; dependiendo de su origen, se deben abordar con cosméticos a base de hidroquinonas, ácidos blanqueantes (kójico, lácticos, fítico...)"

Y aquí entramos en un mundo al que los dermatólogos temen más que a nada: los productos adquiridos por internet, "que prometen milagros, comenta la especialista, tipo: *Gracias a su fórmula revolucionaria elimina las manchas como el melasma o blanquea hasta las pieles más oscuras...* Además de problemas de formulación los resultados pueden ser adversos, falsos e incluso peligrosos para la salud".

Lujo y eficacia no son sinónimos

En el mercado cosmético podemos encontrar cremas de tratamiento antienvjecimiento cuyos **precios oscilan entre los 30 y los 300 euros**. ¿La gran diferencia de precio significa mejores resultados? ¿Cuánto más cara sea una crema mayor es su eficacia?

**"Gastar más de 30 euros en una crema cosmética es tirar el dinero",
Julián Conejo-Mir,
catedrático de
dermatología de la
Universidad de Sevilla**

La mayoría de los expertos mantiene la misma opinión al respecto que Elena de las Heras, dermatóloga del **Hospital Ramón y Cajal de Madrid**, quien afirma que "una crema más cara no tiene por qué ser mejor. Hay algunas muy baratas que no son tan eficaces como las de dermofarmacia. Sin embargo, existen otras de alta

cosmética carísimas en las que **el precio está marcado, además de por su fórmula, por el prestigio de la marca**, el envase, la publicidad, etcétera; y que no son más efectivas que una de farmacia con ácido glicólico, gran generador de colágeno; retinoico, antiarrugas y reafirmante; o salicílico con propiedades perfectas para tratar las imperfecciones tanto cromáticas como epidérmicas como el exceso de grasa y las impurezas.

Como afirma María José Ubillos, experta en medicina antienvjecimiento y directora del centro médico estético que lleva su nombre, "se pueden encontrar cremas por 30 o 40 euros que proporcionan la misma eficacia que otras más caras. A partir de esos precios **se venden otros aspectos como olor, la textura, exclusividad...**". Dado que es posible encontrar en el mercado "cremas con muy buena relación calidad-precio, hay que desconfiar de los *milagros*, tanto a precios muy económicos como exorbitados".

Los dermatólogos no son partidarios de recomendar el lujo, sino la eficacia: "**Gastar más de 30 euros en una crema cosmética es tirar el dinero**" sostiene Julián Conejo-Mir, catedrático de dermatología de la Universidad de Sevilla.

Lo que sí funciona

Según este experto, "las sustancias como **el caviar o el extracto de seda no pueden ser absorbidas a través de la piel**, es puro *marketing*. Para mantener una piel sana, tanto en hombres como en mujeres, basta con una crema hidratante y un producto antienvjecimiento que contenga algún ácido, como el ácido glicólico. Si a esto le añadimos el uso diario de un protector solar, ya tenemos recorrido el 60% de lo que debemos hacer."

Otro de los caballos de batalla de los especialistas en la piel son las llamadas **cremas con efecto**. Ricardo Ruiz, uno de los dermatólogos más reivindicativos de la profesión y director de la **Clínica Dermatológica Internacional**, lo tiene muy claro; **nunca las recomendaría** como panacea para el rejuvenecimiento facial.

"No existe una crema cosmética que contenga toxina botulínica, (lo que se conoce como bótox y cuya misión consiste en paralizar de modo temporal —unos 6 meses— los micromúsculos para congelar el gesto de zonas como el contorno de ojos o la frente); **no hay cremas que tengan efectos láser**, una crema no puede tener un efecto *lifting* ni puede conseguir efectos similares a una dermoabrasión, una técnica que consiste en pulir la epidermis y renovar su aspecto bien utilizando alfa-hidroxiácidos o algún aparato como el láser CO2 o similar".

Tajante. Y prosigue, "cada año surgen nuevas cremas *milagro*. Los productos antienvjecimiento de hoy tienen algo en común con los de hace 20 años: su mínima eficacia. De hecho, **la molécula en crema más eficaz para mejorar la calidad de la piel sigue siendo el ácido retinoico**, perfecto para combatir y difuminar las arrugas, que tiene más de 20 años".

"Para mantener una piel sana, tanto en hombres como en mujeres, basta con una crema hidratante y un producto antienvjecimiento que contenga algún ácido, como el ácido glicólico", Julián Conejo-Mir, catedrático de dermatología de la Universidad de Sevilla

"Los productos antienvjecimiento de hoy tienen algo en común con los de hace 20 años: su mínima eficacia", Ricardo Ruiz, director de la Clínica Dermatológica Internacional

Lo que sí ha mejorado, según Ruiz, "es la textura, la calidad, y la estabilidad de estos productos. Pero su eficacia contra la flacidez, arrugas o manchas, sigue siendo mínima. **Los únicos cosméticos que salva de la quema son "las cremas de protección solar,** que sí han evolucionado mucho, siendo hoy bastante más eficaces y más agradables de usar que hace unos años". Ni células madre, ni baba de caracol, ni caviar vía tópica para rejuvenecer.

¿Y los 'milagros' corporales, existen?

La opinión es unánime, incluso al otro lado del Atlántico, como afirma el prestigioso dermatólogo David J. Goldberg de la **Academia Americana de Dermatología**, "**las curas tópicas contra la celulitis que se publicitan no funcionan**, a pesar del entusiasta anuncio de dichas proclamas, ninguna crema, poción o loción ha sido científicamente demostrada para tener algún efecto sobre este problema".

Bien es verdad que **pueden mejorar la textura y calidad de la piel de naranja**, incluso aportar un efecto de drenaje y conseguir que se pierda volumen, en agua y líquidos retenidos, pero "no llegan al adipocito donde la grasa se deposita", aclara.

En cuanto a las odiosas estrías, Ricardo Ruiz lo tiene claro: "**El único producto que ha probado su eficacia contra las estrías es el ácido retinoico** ya que es capaz de general nuevo colágeno, que es lo que necesita una estría para mejorar. Las cremas antiestrías que se venden actualmente no han demostrado aportar mayor beneficio que una crema hidratante normal".

En conclusión, **los dermatólogos no están a favor de recomendar cremas 'milagro'**, sino principios activos cuya eficacia haya sido demostrada a través de estudios clínicos. No son partidarios del *café con leche para todos*, sino de un asesoramiento cosmético adecuado a las necesidades y estado de cada piel y problema y abogan por unos cuidados cosméticos sencillos, constantes y de un estilo de vida —dieta, ejercicio, etcétera— que los acompañen.