

BELLEZA

Los pasos de la rutina de belleza que nunca se saltaría un dermatólogo

Los expertos nos explican cuáles son los cosméticos básicos para cuidar la piel. ¡Apunta!



Estos son los pasos de la rutina de belleza que nunca se saltaría un dermatólogo para cuidar la piel.
Jean-Marc Mounon

Araceli Nicolás

Actualizado 29/09/2019 23:28

COMPARTIR



Cada vez tenemos más [productos](#) para el cuidado de la piel, y menos tiempo para usarlos. Frente a rutinas de belleza largas y exhaustivas como la que siguen las mujeres coreanas, con [doble limpieza](#), tónico, esencia, sérum, cremas, protección solar... queremos proponerte **un ritual sencillo**. Para ello, hemos charlado con tres **expertos en dermatología** que nos han contado los pasos realmente imprescindibles en el ritual de [belleza](#). ¿Quieres saber cuáles son?

E

l sector cosmético no para de innovar y lanzar nuevos productos al mercado. Y, paradójicamente, cada vez vivimos con más estrés y menos tiempo para dedicarnos a nuestro cuerpo. ¿Qué podemos hacer para lucir una **piel perfecta**? Tres expertos en dermatología nos dan las claves: estos son los **pasos de la rutina de belleza** que nunca se saltarían.

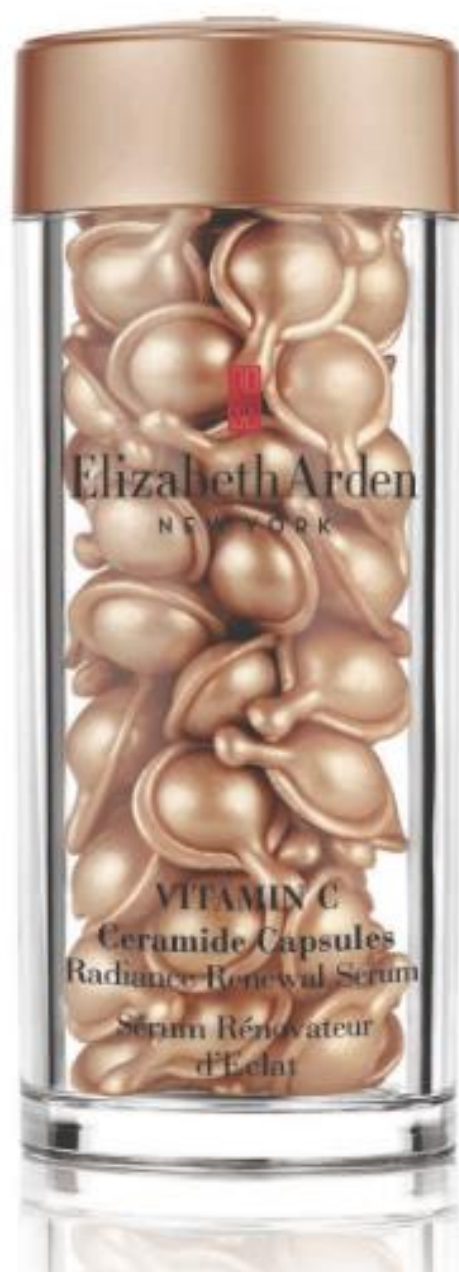
LIMPIEZA, POR LA MAÑANA Y POR LA NOCHE

Maribel Sánchez Lavado, asesora cosmética de Clínica Dermatológica Internacional, lo tiene claro "como primer paso tenemos que destacar la limpieza de la piel que debe realizarse *mañana y noche* para retirar impurezas, partículas de contaminación, restos de productos cosméticos y maquillaje, células muertas o las propias sustancias generadas por la piel, con un producto adecuado a nuestro tipo de piel y que no resulte agresivo, limpiando pero manteniendo el equilibrio natural de la piel". Los expertos insisten en que la limpieza es fundamental **aunque no uses maquillaje** y también por la mañana, para eliminar, por ejemplo, el sebo que la piel produce por la noche. La limpieza de la noche tiene que ser más profunda que la de la mañana, por lo que, por ejemplo, puedes optar por hacer la doble limpieza o incorporar algún cepillo o dispositivo electrónico de limpieza.



ANTIOXIDANTES: IMPRESCINDIBLES

Con la piel bien limpia, por la mañana, la dermatóloga Cristina García-Millán, de Grupo Dermatológico y Estético Pedro Jaén, aconseja utilizar "antioxidantes que contrarrestan la acción de los radicales libres, que aceleran el envejecimiento cutáneo. Los más efectivos son los sérums o ampollas con vitamina C, E y otros activos como el ácido ferúlico".



Sérum Vitamina C Ceramide Capsules de Elizabeth Arden (58 euros, 30 cápsulas)
Elizabeth Arden

FOTOPROTECCIÓN: A DIARIO

Todos los dermatólogos insisten en la importancia de **utilizar a diario fotoprotección** para proteger la piel de los rayos solares, responsables, en gran medida, del envejecimiento de la piel (tanto de las manchas, como de las arrugas). La doctora **Isabel Pérez Zarazaga**, dermatóloga de la **Clínica Teknon de Barcelona** y miembro de Doctoralia, aconseja "los fotoprotectores que ayudan a iluminar, y uniformizar la textura y color de la piel, a la vez que nos protege de los rayos UVA". Puedes elegir el producto con el que más a gusto te sientas, pero si quieres ahorrar tiempo los fotoprotectores con color o maquillajes con factor solar alto son una buena solución, incluso las BB Creams.



POR LA NOCHE: TRATAMIENTOS RENOVADORES

Mientras dormimos la piel se renueva y es el momento de ayudarla con tratamientos que impulsen la renovación celular. La dermatóloga Cristina García-Millán, de Grupo Dermatológico y Estético Pedro Jaén, recomienda "tratamientos antiedad e hidratación por la noche. Los principios antiedad que mejor funcionan son los retinoides y los alfahidroxiácidos, que combaten la hiperpigmentación y ejercen un efecto queratolítico que contribuye a la renovación de la piel, y a que esta muestre un aspecto más liso y suave, además de un tono más claro y uniforme". Para evitar la irritación de la piel que estos activos pueden provocar, la experta aconseja usarlos en las concentraciones adecuadas para cada persona. Para ello, lo mejor es que acudas a un experto para que te aconseje tu mejor producto.



HIDRATACIÓN: CLAVE PARA EVITAR EL ENVEJECIMIENTO

También es importante hidratar la piel, sobre todo las más secas y maduras. La dermatóloga Isabel Pérez Zarazaga, de la Clínica Teknon, señala que "una buena opción es combinar una **crema o sérum con ácido hialurónico** y/o vitamina C, para conseguir hidratación y mejorar la textura de la piel, si además contiene filtros solares, mejor". Otra opción es, según, la dermatóloga Cristina García-Millán "aplicar el producto hidratante, de forma alterna o junto con el tratamiento antiedad, por la noche, dependiendo de las necesidades de la piel del paciente".



Y la doctora Zarazaga concluye "no hay que olvidarse del contorno de los ojos, evitar el oscurecimiento las arrugas de esta zona. Aconsejo producto con ácido hialurónico, y vitamina C o E, que reducen la hiperpigmentación e iluminan la mirada".

