

Estás en Vogue · Belleza · Bienestar · Palabra de dermatólogo: si tu crema de noche contiene este activo, tendrás la piel más luminosa

Palabra de dermatólogo: si tu crema de noche contiene este activo, tendrás la piel más luminosa

Hablamos del ácido glicólico y de todos sus beneficios con la doctora Natalia Zawierta

■ Bienestar · Piel · Rostro

Lectura: 5 minutos

31 de mayo de 2018



Ana Morales — @anamorales_rom — Cuando hace unas semanas hablé con la doctora Lidia Maroñas sobre las cosas que ella, como dermatóloga, **nunca haría en su piel**, me llamó la atención que una de sus recomendaciones, que una de las cosas que Sí hacía, era **usar por la noche cremas con ácido glicólico**. Fue en ese momento cuando entendí el furor por los tónicos con ácido glicólico –dicen que el de la marca inglesa **PIXI** se agota sin parar **en ASOS**– y deseé empezar a incluir cremas de noche, sérums y **tónicos** con este activo. ¿Acaso puede haber mejor promesa para una persona que duerme poco y que sueña con **una piel L-U-M-I-N-O-S-A** que la de una dermatóloga aconsejando un activo concreto para tener la piel de la cara **más limpia y bonita**? Para mí, no.

Pero claro, no nos olvidemos que estamos hablando de un **alfa hidroxiácido** y que, de la misma manera que los dermatólogos constatan su efectividad, también advierten que su uso debe cumplir con ciertos requisitos (sobre todo porque el ácido glicólico **puede irritar la piel** en determinados casos). "El ácido glicólico no solo mantiene la piel limpia y aporta luminosidad, tiene muchos más beneficios. De todos los ácidos AHA (alfa hidroxiácidos) es el más activo ya que tiene la estructura más simple y el menor peso molecular, gracias a esto penetra fácilmente y profundamente en la piel", nos explica la dermatóloga **Natalia Zawierta**, asesora cosmética de **Clínica Dermatológica Internacional**.

Los beneficios del ácido glicólico

Seamos más concretas. ¿Cuáles son esos beneficios del ácido glicólico? Reduce **cicatrices de acné** y el **tamaño de los poros**, **aclara las hiperpigmentaciones** y estimula los fibroblastos para producir colágeno, glicosaminoglicanos y elastina (con todos los beneficios *antiaging* que eso implica). Además, según la doctora Zawierta, "hace que la piel sea más permeable y admite la dinámica de penetración de las sustancias activas a través de la epidermis". Y otra buena nueva más con carácter universal: "El ácido glicólico **mejora el estado de la piel a cualquier edad**". Además, si se usan a diario productos que contengan este ácido, **se puede prescindir de la exfoliación periódica**.

Sobre la necesidad de usarlo SOLO por la noche

Alabadas las bondades del ácido glicólico (que son muchas) y antes de entrar a explicar los niveles de concentración que deben usarse en cada caso, es justo y necesario aclarar que el uso de productos con ácido glicólico **debe hacerse solo por la noche**. ¿Los motivos? Porque el proceso de **regeneración de la piel se produce por la noche** (y, por tanto, es más eficaz) y porque es **fotosensibilizante**. Por eso la doctora de **Clínica Dermatológica Internacional** insiste en la necesidad de acompañar el uso de estos productos con una **alta fotoprotección** durante el día. "Es recomendable utilizar estos **productos estacionalmente**, evitándolos en verano", explica la experta, haciendo referencia a la exfoliación continua que produce el ácido glicólico y al hecho de que su uso sin descanso hace que la piel pueda ser más propensa a hiperpigmentaciones.

¿Con qué otros cosméticos de noche podemos combinar el ácido glicólico?

Dado que el uso de este ácido hace que la piel esté más permeable y, por tanto, **absorba mejor los principios activos** de las cremas que pongamos después, la doctora Zawierta aconseja usar cosméticos con **ingredientes hidratantes, regeneradores y antioxidantes** como son la vitamina C, B3 y B5, ácido hialurónico y Omega 3. Por supuesto, cuando se utiliza un producto con ácido glicólico hay que **evitar cosméticos que contengan activos exfoliantes** como el ácido retinoico o el salicílico.

Ácido glicólico y pieles sensibles, ¿es posible esa relación?

Cómo poseedora de una piel fina y sensible –y adicta a la belleza que prueba todo lo que recomiendan los dermatólogos– la palabra "ácido" no deja de impresionarme. Entonces, ¿puede una **piel sensible** usar productos con ácido glicólico? "En caso de pieles sensibles es recomendable el uso repetido de productos con una **baja concentración en ácido glicólico** ya que tienen un efecto muy beneficioso sobre la dermis como es el aumento del grosor de la misma", responde la doctora antes de dar con una solución aún mejor para mi tipo de piel. "En mi opinión, para la piel sensible o con tendencia a cuperosis, son más apropiados **los ácidos de grupo PHA** (el ácido lactobiónico o la gluconolactona). Tienen las mismas características que el ácido glicólico pero son más suaves para la piel, no causan ninguna irritación, sequedad, enrojecimiento o picor", añade.



¿Qué concentración de ácido glicólico debo elegir?

Llegamos al *quid* de la cuestión, al tipo de producto con ácido glicólico que deberías **elegir en función de tu tipo de piel y necesidades**. Existen sérums, cremas, tónicos, mascarillas y *peelings* con este activo y es muy importante tener en cuenta **su rango de concentración** a la hora de elegir. Y más si volvemos a la advertencia que hacía antes la doctora: "Su uso no hábil puede contribuir a una irritación grave de la piel", afirma apelando a la necesidad de usar estos productos de forma correcta y comedida.

- Concentración del 15%**: el ácido glicólico tiene funciones humectantes y un efecto exfoliante invisible sobre la capa córnea superficial de la epidermis. Los productos con esta concentración ayudarán a la renovación de la dermis estimulando la actividad de los fibroblastos.
- Concentración de entre 20 % y 35%**: en este caso el ácido glicólico, además de hidratar y limpiar la piel, tendrá el efecto de un *peeling* superficial.
- Concentración de entre 50% y 70%**: estos productos exfolian la epidermis y estimulan fuertemente los procesos regenerativos de la dermis. Por eso son recomendables para pieles muy envejecidas.