

Glicólico, hialurónico, retinoico... ¿Sabes para qué sirven los ácidos cosméticos?

Mejoran la calidad de la piel, atenúan las arrugas, son antioxidantes, despigmentantes... pero hay que usarlos correctamente



Los ácidos cosméticos son buenos aliados de las pieles maduras, pero hay que saber usarlos correctamente y elegir el más adecuado para nuestra piel.

Tomá Mateo

Araceli Nicolás

Actualizado 31/03/2019 22:25

COMPARTIR



Seguro que has oído hablar del **ácido glicólico**, del **hialurónico**, del **retinoico**, incluso también del salicílico o el láctico. Pero quizás no tengas muy claro para qué sirven. Los ácidos son **sustancias químicas o naturales** que se usan en cosmética como **renovadores celulares**. Sirven para eliminar [arrugas](#), [manchas](#), marcas de acné, cerrar los [poros](#), activar el colágeno... Así que son uno de los ingredientes estrellas de los [tratamientos antiedad](#), pero hay que **usarlos correctamente**, porque un mal uso puede provocar irritaciones en la piel.

A

cido glicólico, hialurónico, retinoico, láctico, salicílico... Los ácidos cosméticos son uno de los ingredientes más utilizados en la [cosmética antiedad](#) por sus beneficios para la piel. Los ácidos, según el tipo y su concentración, penetran hasta capas profundas, consiguiendo **resultados rápidos y visibles**. Además, algunos de ellos, como el ácido glicólico, se utilizan en [medicina estética](#), en los tratamientos de peeling. La farmacéutica **María José Cejas Delgado, de Farmacia Europa**, nos explica que *"los ácidos son sustancias de origen natural o químico que **exfolian la piel, renovando la epidermis**. Al eliminar la capa córnea, consiguen estimular la formación de colágeno"*.

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS ÁCIDOS COSMÉTICOS?

Maribel Sánchez Lavado, asesora cosmética de Clínica Dermatológica Internacional, nos cuenta que *"algunos ácidos tiene la capacidad de **penetrar hasta capas más profundas** de la piel ejerciendo su acción queratolítica a nivel más profundo por lo que resultan útiles en el tratamiento de [manchas y arrugas](#)". En líneas generales, los ácidos **mejoran la calidad de la piel** y su textura, **mitigan las arrugas finas**, y *"de forma específica encontramos ácidos como acción hidratante, despigmentante, antiinflamatoria, antibacteriana y antioxidante"*, según Maribel Sánchez Lavado.*

¿SON ADECUADOS PARA TODOS LOS TIPOS DE PIELES?

La asesora cosmética de Clínica Dermatológica Internacional afirma que *"sí, eligiendo correctamente el tipo de ácido y su concentración. No todos los ácidos son igualmente tolerados por la piel, e incluso tratándose del mismo ácido podemos obtener distintos niveles de tolerancia, acciones y resultados variando su concentración y formulación cosmética"*.

Para las [pieles sensibles](#), la experta recomienda el **ácido láctico** o el **ácido mandélico**. Por su parte, la farmacéutica María José Cejas Delgado señala que *"el ácido azelaico se recomienda para tratar la [rosácea](#)"*.

¿CUÁNDO USARLOS?

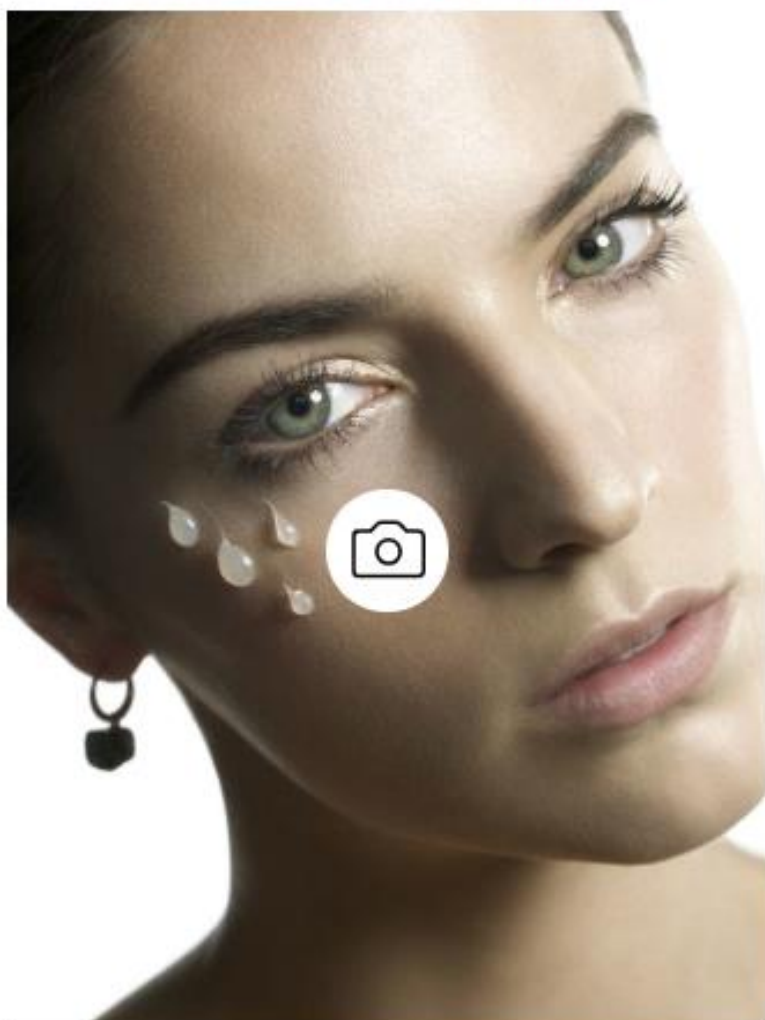
Según el tipo de ácido que elijas tendrás que usarlos por la noche o por la mañana. Por ejemplo, el **ácido hialurónico** se puede usar **de forma indistinta**, ya que es una sustancia, presente de forma natural en nuestro organismo, y que no provoca irritaciones.

En el caso de los **ácidos glicólico y retinoico**, deben aplicarse solo por la **noche**. Y es importante que por el día, uses protección solar. El **ácido ascórbico** (más conocido como Vitamina C), en cambio, es mejor aplicarlo **por la mañana** por su acción antioxidante.

Si estás pensando en introducir los ácidos cosméticos en tu rutina de belleza, te aconsejamos que cuentes con el **asesoramiento de un especialista, dermatólogo o farmacéutico**, que te ayudará a elegir el mejor producto para tu piel y la dosis adecuada.



CREMAS CON ÁCIDOS COSMÉTICOS



Con la ayuda de la farmacéutica María José Cejas Delgado, de Farmacia

Europa, y de Maribel Sánchez Lavado, asesora cosmética de Clínica

Dermatológica Internacional, te descubrimos los **principales ácidos cosméticos**

y sus propiedades.

- **Ácido hialurónico.** Es uno de los más conocidos, y habitual en productos cosméticos. No es agresivo para la piel, al estar presente en nuestro organismo, es tolerado por todas las pieles y se puede aplicar tanto por la mañana como por la noche. Tiene un **gran poder hidratante**, y ayuda también a mejorar la firmeza de la piel.
- **Ácido glicólico.** Es el más conocido de los alfa-hidroxiácidos. Se trata de un ácido con **acción exfoliante**, capaz de penetrar hasta capas profundas de la piel e indicando para mejorar marcas de **acné**, cerrar poros, aclarar **manchas** y aportar **luminosidad**. Puede provocar picor después de su aplicación.
- **Ácido retinoico.** Para muchos dermatólogos es el **activo antiedad más potente**. Su principal acción es como renovador celular, consiguiendo una piel más uniforme y lisa. Está indicado para tratar las arrugas y las manchas. Pero, el ácido retinoico (la forma ácida de la vitamina A) no deben usarlo las embarazadas, y **no es bien tolerado por todas las pieles**. Puede provocar descamación, picores, escozor y rojeces.
- **Ácido L-ascórbico.** Es la **vitamina C** y destaca por su potente acción **antioxidante**, bloqueando la formación de los radicales libres. Se puede usar como complemento de la fotoprotección aunque en ningún caso la sustituye. Aporta **luminosidad** y en combinación con otros antioxidantes como el ácido ferúlico, consigue mejorar el aspecto de las arrugas finas.
- **Ácido láctico.** Su principal acción es **exfoliante para pieles sensibles**. Se trata de una buena opción para personas con piel reactiva, sensible o que presentan problemas de rosácea.
- **Ácido salicílico.** Es un beta-hidroxiácido, con **propiedades exfoliantes** y queratolíticas, muy recomendado para tratar el acné y para eliminar comedones, por su poder de arrastre. También tiene acción antiséptica y antiinflamatoria.

- **Ácido azelaico.** Destaca por su acción seborreguladora, por lo que se suele recomendar en pieles acnéicas. Además, ayuda a mejorar las **pieles con rosácea**, sirve para eliminar manchas. Se puede usar mañana y noche.
- **Ácido lactobiónico.** Es un polihidroxiácido, la diferencia con los AHA o alfa-hidroxiácidos, es que tienen la misma efectividad, pero **no provocan picor ni escozor**. Tiene gran poder **hidratante**, ya que fortalece la barrera epidérmica y evita la pérdida de agua, y antioxidante, evitando el envejecimiento cutáneo. Estimula la formación de colágeno.