

CUIDADO DE TU PIEL

# ¿Para qué necesito un sérum facial y cómo utilizarlo?

Descubre los beneficios que aporta sobre tu rostro el sérum. Todo lo que necesitas saber lo encontrarás en esta guía de cuidado facial. ¡No te lo pierdas!



19/09/2019 05:00

De todos los nuevos conceptos que se han colado en la terminología de nuestra rutina beauty, los sérums son los que más han calado (literal). Su uso se han convertido en un **gesto imprescindible para el cuidado de la piel** y las razones son obvias. A grandes rasgos, podemos decir que se trata de fórmulas superligeras y cargadas de activos que penetran más, reforzando la acción del resto de referencias cosméticas. Pero su labor va más allá gracias a su potencial. Hoy hacemos un radiografía de estos superhéroes para tu cutis.

## La gran pregunta: ¿qué es un sérum facial?

Seguro que tienes una ligera idea que se acerca, en mayor o menor medida, a

lo que ya hemos comentado, pero la Dra. Sara Carrasco, dermatóloga miembro del Grupo de Dermatología Estética y Terapéutica de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), sostiene que “se tiende a caer en el error de pensar que se trata de una textura, pero no lo es. Un sérum (o suero) para la cara es una formulación cosmética y su principal característica es la **alta concentración de principios activos** que puede presentarse en muchas texturas diferentes (gel, emulsión, acuosa...)”.

Sostiene que sus **altas concentraciones de activos** pueden ser de principios únicos o en combinación para “potenciar más aún su función”. La Dra. Berta S. Sierra, médico estético y farmacéutica especialista en dermofarmacia en la clínica dermatológica Openderma, admite que la misión de un sérum es, como en todas las distintas formas gélicas que existen en dermocosmética, “vehicular y hacer penetrar los principios activos que contiene”. Así, su función dependerá del listado de ingredientes que contenga, dirigidos para tratar un problema concreto como puede ser hidratar, despigmentar o preservar una acción antiedad.

## El mejor complemento para tu hidratante

Si nos fijamos en las diferencias que presentan con una crema (quizá la referencia reina por excelencia en lo que a cuidados cosméticos se refiere), la Dra. Berta S. Sierra nos recuerda brevemente que “en un sérum los principios activos están en una alta concentración, penetran hasta capas más profundas de la piel y tienen una rápida absorción que no deja sensación grasa”. La especialista reconoce que **las cremas también contienen activos, pero en una menor concentración**. Y es que las cremas son emulsiones en dos fases, una oleosa (se introducen todos los ingredientes liposolubles que se disuelven en esta parte grasa) y otra acuosa (se incluyen todos los hidrosolubles).



Con el fin de que el “resultado sea homogéneo” añaden emulgentes. Así, las cremas “tienen una densidad mayor, son menos fluidas y, al tener esa composición en dos fases, van a producir una oclusión en mayor o menor medida que sella la piel, dejando una película, lo que se traduce en un **mayor confort e hidratación** y en una menor pérdida de agua a través de la epidermis”, sostiene. Los sueros faciales no realizan esa función barrera ni contienen factor de protección solar, por lo que podemos afirmar que **son complementarios**. Ambas referencias forman un tándem perfecto donde “el sérum aporta los principios activos fundamentales mientras la crema hidrata y protege”, afirma la Dra. Carrasco.

## ¿Cómo elijo el mejor suero para mí?

“En el mercado existen numerosos sérums que cubren las distintas necesidades que puede presentar la piel según la edad y el momento en el que se encuentre. Podemos destacar los que tienen **función antioxidante** (con vitamina C) que aportan luminosidad, los hidratantes (con ácido hialurónico), los reafirmantes, los que tienen una acción antiedad (ayudan a corregir las arrugas u otros signos del paso del tiempo) o aquellos que mantienen una acción renovadora (mejoran la textura y las imperfecciones)”, apunta Maribel Sánchez Lavado, asesora cosmética en Clínica Dermatológica Internacional.

Sánchez Lavado, asesora cosmética en Clínica Dermatológica Internacional. Otra opción que va ganando fuerza son las opciones con **probióticos y prebióticos** que se centran en el **microbioma** (es el beneficioso ecosistema vivo que se desarrolla en la superficie de la piel encargado de mantener su salud y, por lo tanto, mejorar su aspecto) para ayudar a una recuperación activa y más rápida de la tez. ¿Su principal ventaja? Al tener una misión inmunológica resulta ideal para cualquier cutis.



Sin embargo, ante la gran duda de cómo elegir tu suero, todos los expertos en la materia coinciden en que es necesario pensar en tres frentes diferentes: en las necesidades de la dermis en **cada momento** (si reclama una acción antioxidante, hidratante, antiedad...), en sus características (depende de si es seca, mixta o grasa, o si cuenta con alguna condición como rosácea, acné o sensibilidad) y en dejarte aconsejar por un dermatólogo para dar con la opción idónea. Ten presente que si no es el más adecuados “puede irritar o producir efectos indeseados o contrarios a los que requerimos”, apunta Paula Jaén, farmacéutica y directora de la Unidad de Belleza y Bienestar del Grupo Pedro Jaén. Además, no puedes olvidar que “la piel es un órgano vivo y que sus rutinas de tratamiento deben modificarse de forma periódica para adaptarnos a sus necesidades según el momento hormonal, estación del año, actividad que realicemos...”, sostiene la Dra. Sara Carrasco.

# Manual de uso

Su mayor ventaja es que no necesitan grandes cantidades para resultar efectivos. "Si vienen con gotero se deben aplicar dos gotas por cada zona a tratar (recuerda que el aplicador nunca debe entrar en contacto con la piel para evitar contaminaciones) o, si el envase es airless, basta con aplicar entre **3-4 pulsaciones para el rostro** y otras tantas para cuello y escote", apunta la Dra. Carrasco. La dermatóloga aconseja no masajear el sérum con las manos antes de extenderlo pues su galénica hace que estén perfectamente mezclados y las palmas pueden absorber ciertos principios activos que no llegarían al rostro. Antes de utilizarlo, debes limpiar la piel a conciencia y secarla en su totalidad.

Extiéndelo con suaves presiones, sin grandes masajes ya que este tipo de productos se absorben con rapidez y **no necesitan ser trabajados**. La clave es siempre hacerlo con movimientos ascendentes, intentando hacer un drenaje en la zona que tratamos a través de **suaves toquecillos** que favorezcan la circulación. Y, tal y como hemos apuntado al principio, se emplean antes de tu crema de tratamiento complementaria habitual evitando, en un principio y a no ser que las instrucciones de tu suero digan lo contrario, "la zona del contorno de ojos y el surco nasolabial, que son más sensibles", apunta la Dra. Berta S. Sierra.



## Tips de experto

A las pautas generales puedes incluir ciertos trucos que nos han desvelado las dermatólogas, según el tipo de sérum facial que elijas. Por ejemplo, una opción es sumar los beneficios de diferentes opciones **manteniendo unas normas de uso**. La Dra. Sara Carrasco sostiene que el resveratrol se aplica siempre después del ácido retinoico (nunca antes), la vitamina C se antepone a principios activos antiinflamatorios o las ampollas de proteoglicanos que sellan el efecto de los sueros con ácido ferúlico o con vitamina C. Si nos fijamos en el modo de aplicación, los detalles son también importantes y, si contiene moléculas de vitamina C o ácido salicílico, la piel tiene que estar totalmente seca para optimizar sus efectos.

Por otro lado, la Dra. S. Sierra apunta que si “es un sérum con una composición ácida o que pueda irritar, podemos utilizarlo en último lugar en la zona media de la cara, que es más sensible (surcos, mentón y mejillas), o extenderlo en noches alternas hasta que tu cutis se acostumbre”. Por último, es importante mantener el sentido común con el fin de **adaptar la rutina** de los concentrados a las necesidades de tu piel, cambiando la dinámica en los meses más calurosos o, si tienes la tez grasa, incluso evitando la crema posterior de forma puntual.