

BELLEZA

Por qué en tu limpieza facial debes incluir el tónico, y más si tu piel es sensible o grasa

Dos dermatólogos y dos farmacéuticos nos cuentan cómo y por qué debes incluir este básico en tu ritual diario



El tónico se convierte en un imprescindible para completar tu ritual de limpieza de la piel a diario.
Tomí Miteu.

Clara Sánchez de Ron @clarasanchezderon

Actualizado 19/09/2019 22:09

COMPARTIR



¿Piel tirante después de la limpieza? ¿Problemas de [acné](#) o de piel sensible? Si la respuesta es afirmativa, seguramente que cambie por completo con el uso de un producto que no te puedes saltar. Hablamos del [tónico](#), que se ha convertido en uno de los cosméticos que sí necesitamos a la hora de completar nuestra limpieza facial a diario. Hablamos con dos dermatólogos y dos farmacéuticos que nos lo confirman y por qué no te lo debes saltar de tu ritual de limpieza sea como sea tu piel para una higiene completa y correcta del rostro.

E

l tónico es un paso fundamental en nuestro ritual de [belleza](#) y de cuidado facial de la piel porque con la limpieza arrastramos las impurezas, la suciedad y el exceso de sebo y las células muertas pero ese gesto puede dejar residuos y nuestra piel ligeramente alterada.

Además, como nos cuenta la farmacéutica **Rocío Escalante**, titular de **Arbosana Farmacia** y cofundadora de **Laghum Cosmetics**, "aunque no lo creamos el pH del agua y el de la piel no es el mismo, el de la piel es de 5.5 y el del agua de Madrid por ejemplo esta alrededor de 7 u 8 y es por ello que el tónico tiene la función de equilibrar este pH después de la [limpieza facial](#)", entre otras cosas.

Porque la experta nos asegura que se encuentran a menudo con consultas del tipo ¿por qué después de lavarme la cara la noto tirante? Y el no ponerte tónico puede ser uno de los motivos.



Por eso, es necesario añadir el tónico como paso fundamental a nuestro ritual de limpieza del rostro y no sólo eso, también nos ayuda a recibir mejor los activos de los productos que vendrán después. "El tónico ayuda a calmar, a activar la circulación sanguínea y a restablecer el pH de la piel y además nos ayuda a refrescar, relajar y a aportar agua a la piel dejando la piel preparada para recibir los principios activos del serum o de las cremas hidratantes que vayamos a aplicar después", nos cuenta **María Segurado**, dermatóloga del **Hospital del Sureste de Arganda del Rey** y asesora de **Nivea**.

Además, el tónico ha sido y muchas veces es un paso olvidado en nuestras rutinas diarias de limpieza y es un error por los importantes beneficios que aporta a nuestra piel y por lo que debería considerarse un paso fundamental que debemos realizar entre la limpieza y el tratamiento posterior.

Evidentemente hay personas que como dice **Escalante**, "no quieren usarlo o no lo ven necesario, pero en ese caso, recomendaría al menos el uso de agua micelar con tensioactivos de origen vegetal".



Pero es que con el uso del tónico lo que vamos a conseguir es completar una rutina de cuidado de la piel correcta e integral porque "con el uso del tónico ayudaremos a equilibrar el pH de la piel y a completar ese proceso de limpieza. Además es imprescindible para cerrar los poros de la piel y la preparará de la manera más adecuada para recibir el resto de los cuidados posteriores", nos cuenta **Íñigo Cubillo**, farmacéutico de la firma **Spunto5**.

Además lo ideal sería elegir el tónico que mejor se adapta a tu tipo de piel. "Para pieles grasas hay tónicos astringentes, para pieles sensibles hay tónicos calmantes y antiinflamatorios y para pieles secas o deshidratadas hay tónicos hidratantes que aportan agua o agentes fijadores de la misma", matiza **Segurado**.

Incluso si tu piel tiene tendencia a engrasarse o "al acné, a la rosácea o a la sensibilidad, el tónico debería ser imprescindible para darle un plus al tratamiento posterior" , concluye **Escalante**.

Y nos lo confirma **Maribel Sánchez Lavado**, asesora cosmética de la **Clínica Dermatológica Internacional** que nos asegura que, cada día más, "los limpiadores tónicos que encontramos respetan el equilibrio de la piel sin resultar agresivos y pudiendo ser utilizados por cualquier persona independientemente de su tipo de piel aunque resulta especialmente eficaz en casos de acné, sebo, piel reactiva o rosácea para los que existen tónicos específicos".