

Bótox, retinol, ácido hialurónico... Estos son los mejores tratamientos para tu piel según una dermatóloga

Te contamos qué activos deben tener tus cremas para ser más efectivas o qué tratamientos elegir en consulta para mejorar la calidad de tu piel



Antonio Terrón

Paloma Sancho

Actualizado 08/10/2019 16:24

COMPARTIR



¿Sabías que el [retinol](#) es el activo favorito de los dermatólogos? ¿Y que para tratar las [arrugas](#) siempre recurren al [bótox](#)? Nos lo cuenta la **doctora Ana María Molina**, dermatóloga en el Hospital Fundación Jiménez Díaz de Madrid y en la Clínica Dermatológica Internacional, que nos confiesa cuáles son sus tratamientos favoritos.

A

l igual que la mayoría de mis amigas me preguntan cada vez que me ven qué se pueden hacer para acabar con la [celulitis](#), qué centro de manicura está de moda o dónde ir a probar el último facial que te deja buena cara por menos de 150 euros... Yo hago lo mismo con los dermatólogos. No lo puedo evitar y les asalto con preguntas para que me digan qué activos son los que realmente funcionan o cuáles son puro *marketing*, qué láser acaban de descubrir para borrar las [manchas](#) o qué técnica están a punto de traer a sus clínicas. La última "víctima" ha sido la dermatóloga Ana María Molina, que nos contó lo que realmente recomienda a sus pacientes.

EN VÍDEO: LA DERMATÓLOGA NOS CUENTA LOS TRATAMIENTOS MÁS EFECTIVOS



EN CASA: UNA RUTINA EN 4 PASOS

"Yo soy una fiel defensora de la rutina del cuidado de la piel en 4 pasos: **limpiarla, hidratarla, fotoprotegerla y repararla**. La hidratación por la mañana después de la limpieza, cuando nuestra piel es más permeable. Uso sérum o cremas hidratantes ligeras, pero siempre con una condición: que sean ricas en antioxidantes, como por ejemplo la [Vitamina C](#), que además es iluminadora y blanqueadora. Después siempre aplico un fotoprotector 50+ con color, todo el año. Por la noche, limpio mi piel de nuevo y aplico productos ricos en activos que han demostrado eficacia frente al envejecimiento de la piel, como los hidroxiácidos o los derivados de la vitamina A (retinol, etc...)", nos explica la doctora.

Estas recomendaciones serían aplicables a una piel sana que no tenga muestras de deshidratación o pérdida de equilibrio, algo típico en las épocas de cambio de estación. Como nos explica la **doctora Natalla Jiménez Gómez**, dermatóloga en el Grupo de dermatología Pedro Jaén, "hay que estar atentos a las manifestaciones que indican esa pérdida de equilibrio: escamas sobre la superficie de la piel, enrojecimiento facial, piel apagada, sin luminosidad, brotes de acné, etc. Muy típico con la llegada del invierno y los cambios bruscos de temperatura", advierte. En estos casos conviene reforzar la rutina habitual con [mascarillas](#) o [ampollas](#) de uso tópico. "Si no mejora, recurrimos a tratamientos médicos dermatológicos como los láseres fraccionados para potenciar la luminosidad y homogeneizar el tono, o tratamientos de mesoterapia como el plasma rico en plaquetas para aportar hidratación extra", recomienda la doctora.