

**ESTILO Y VIDA**

Esta es la forma correcta de aplicar vitamina C en tu rostro

Previene el envejecimiento, ilumina y las elimina manchas. La vitamina C será tu nueva mejor amiga y aquí te decimos cómo aplicarla.

por *LaVerdad*
26 de Marzo 2019 - 11:44 hs

Sí, probablemente en este punto ya cuentas con una rutina de belleza bien estudiada y rutinaria, sin embargo, recuerda que cada determinado tiempo es importante hacer algunos cambios, por ejemplo, lo que te vamos a aconsejar ahora.

No lo decimos nosotras, lo dicen los dermatólogos. Antes de aplicar tu crema hidratante y protector solar, deberías de aplicar vitamina C. Y es que aunque según lo informan los especialistas, si quieres prevenir el envejecimiento, el 80% del trabajo está hecho si utilizas protector, existen productos que puedes aplicar antes de este.

La vitamina C es un poderoso antioxidante que promueve la producción de **colágeno** y ayuda a disminuir las líneas de expresión y los signos de edad, además, es despigmentante, favorece la circulación de la sangre y nos ayuda a obtener un cutis radiante.



La vitamina C disminuye los signos de la edad y le brinda luminosidad.

De acuerdo con el dermatólogo Ricardo Ruiz, el secreto para retrasar la aparición de los signos de la edad es: *“La única receta que funciona **para mantener la piel más joven es un suero o crema de vitamina C por la mañana junto con fotoprotector. Y combinar ácido retinoico y alfa-hidroxiácidos por la noche**”,* Cómo mantener la piel más joven, 2017.

Además, según lo explica la dermatóloga Paloma Cornejo, *“La vitamina C es un imprescindible para los cuidados de la piel. Tiene efecto antioxidante, despigmentante y es cofactor para la síntesis de colágeno. Ese efecto antioxidante que tiene es porque **es capaz de neutralizar los radicales libres y de regenerar la vitamina E**”.*

Así que sí, sí se recomienda su uso diario, pero recuerda complementar siempre con fotoprotector.

Por otra parte, Cornejo recomienda **aplicar la vitamina C en forma de sérum o concentrado, antes de la crema hidratante y el protector solar**, y es importante recalcar que *"para poder apreciar resultados, son necesarias concentraciones por encima del 8%"*, doctor José Vicente Lajo Plaza, de Centro Médico Lajo Plaza.

Por último, en cuanto a sus posibles efectos fotosensibilizantes, es importante **evitar los productos que incorporen activos alfa-hidroxiácidos u otro tipo de ácidos** en sus ingredientes y *"Si vas a exponerte al sol, es mejor que la piel esté totalmente limpia, incluso de vitamina C, y aplicar solo el fotoprotector"*, Cornejo. Por eso te recomendamos las siguientes: