

DECÁLOGO: EXFOLIACIÓN

La avalancha cosmética para renovar la piel mediante exfoliación es cada día mayor: productos específicos, mascarillas, tratamientos de hidratación diaria...aquí tienes los mejores consejos dermatológicos para hacerlo desde casa de forma correcta.

1. Cuando hablamos de microexfoliación nos referimos a eliminar las capas de células más superficiales de la epidermis. Cuanto más profesional es el sistema, la exfoliación es más profunda. Se puede conseguir a través, o bien de una exfoliación mecánica (microesferas), con esponjas de superficie rugosa, guante de crin, o aparatología de uso doméstico que realiza un masaje con un producto exfoliante y un aparato masajeador.

2. Cuando se trata de una exfoliación química, hablamos de diferentes ácidos:

Glicólico y láctico: Alfahidroxiácidos.

Salicílico: Betahidroxiácidos.

Estas sustancias deshacen el cemento intracelular, que une unas células con otras.

Aunque la dosis utilizada en cosmética para uso en casa suele ser baja, podría tener efectos adversos en pieles sensibles o con dermatitis: rojeces, irritaciones, etc.

3. Frecuencia: Las irritaciones también dependen de la frecuencia con la que se utilicen estos productos: en caso de piel sensible, hay que consultar al dermatólogo antes de utilizarlos. Si se hace mientras tanto, que sea de forma suave y sin estirar el tiempo de exposición (en caso de necesitarlo).

4. Las secas no deberían aplicarlos más de una vez por semana, y las mixtas, entre una y dos.

5. La piel grasa y acnéica merece una atención especial: ojo, porque es un error pensar que cuanto más se exfolie esta piel, mejores resultados se obtendrán: en ocasiones podría ofrecer un efecto rebote y producir más grasa. Sin embargo, por norma general, las zonas centrales sí pueden recibir un producto exfoliante diariamente (a menos que posea altas concentraciones químicas). Es más, a menudo la exfoliación en casa es un tratamiento complementario al recetado por el dermatólogo.

6. Aplicación: En masajes circulares suaves, un par de minutos. Si se utiliza aparatología de microdermoabrasión, la aplicación es similar a la manual. La mayoría de los productos en el mercado se aclaran con agua, sean tipo gel o crema exfoliante, o mascarilla.

7. Evita las zonas sensibles. ¡No sólo el contorno de los ojos! También los labios (existen unos exfoliantes específicos, mucho más suaves, para esta zona), cuello y escote.

8. Aplícate en espalda, codos, rodillas y pies, zonas más propensas a acumular células muertas.

9. En la clínica o centro de estética, para renovar la piel suele utilizarse la microdermoabrasión y la mascarilla con principios activos más altos de los de venta al público. También están los peelings químicos con concentrado de ácido glicólico, láctico y derivados.
10. La limpieza de cutis en cabina, mediante vapor, no es una exfoliación: elimina los puntos negros y algunos granitos, pero, aunque muchos dermatólogos la consideran adecuada, en caso de acné podría empeorar las lesiones. En cualquier caso no es imprescindible para lucir un rostro limpio.

***Por el Dr. Miguel Sánchez Viera, miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología).**

Para ampliar información, no dudes en ponerte en contacto con nosotras:

Prensa y Comunicación:

Marta Cámara 656826516 martacamarabusto@yahoo.es

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es