

mujer hoy

**STELLA
KYRIAKIDES,**COMISARIA DE
SALUD DE LA UE

“ Me preocupa
la lentitud en la
vacunación.
No quiero perder
un solo día ”

DEPORTIVA,
ELEGANTE,
CON ACTITUDASÍ ES LA NUEVA
**LEY
DE LA
CALLE**

RETINOICO EL MAGO ANTIARRUGAS

Ocupa el pódium de los ácidos por sus propiedades antiaging, pero en altas dosis se aplica solo bajo control médico. En cosmética se trabaja con una variante, el retinol, 10 veces menos potente pero también mucho más tolerable. "Es un activo con una función antioxidante y antiinflamatoria, y previene la degradación del colágeno", explica la doctora Josefina Royo de la Torre, de Instituto Médico Láser (IML).

Según la experta, es recomendable usar inicialmente las fórmulas con retinoides con poca frecuencia para testar la tolerancia de la piel y no hay que mezclarlos con otros que contengan vitamina C, porque son incompatibles.

Q

uien todavía duda del efecto de las cremas, que pruebe una que contenga ácidos, los activos más eficaces en cosmética. Solo una advertencia: si no sabes cuál es el que te conviene, pregunta en la farmacia. No hay que tenerles miedo, pero cada uno tiene una función precisa y también ciertas contraindicaciones. Dos expertas médicas nos dan las claves para disfrutar de los beneficios de cinco de los ácidos más famosos sin incurrir en peligrosas equivocaciones.



OLAY. Eyes Retinol24 (34,99 €). **SARAH BECQUER.** Retin Oil (105 €). **NEAUVIA.** RETINOIDS (90,75 €). **LA ROCHE POSAY.** Redermic R Corrector Antiedad SPF 30 (40,70 €). **SKINCEUTICALS.** Retinol 0.5 (68,25 €).

EL PODER DE LOS ÁCIDOS

Bien manejados, estos ingredientes COSMÉTICOS hacen maravillas en LA PIEL: eliminan manchas, suavizan arrugas, tratan el acné, iluminan...

Por Virginia de los RÍOS



SALICÍLICO DIRECTO AL PORO

Forma parte del grupo de los betahidroxiácidos (BHA) y se emplea en peelings, con el objetivo de controlar el exceso de secreción de sebo en pieles muy grasas o con acné. "Actúa como seborregulador, antibacteriano y antiinflamatorio. Tiene efecto exfoliante y produce una limpieza profunda de los poros. Si su concentración es superior al 2%, recomiendo una aplicación diaria", puntualiza la directora médica de IML. Puede producir sequedad por lo que no es recomendable mezclarlo con el retinol.

THE INKEY LIST. *Salicylic Acid Cleanser* (11,95 €, solo en Sephora).

JAUGUSTINUS BADER. *The Highlighting Toner* (80 €).
INSTITUT ESTHEDERM. *Propolis + Masque Purifiant* (50,50 €)



HIALURÓNICO MÁXIMA HIDRATACIÓN

Es el ácido más conocido, tal vez porque es uno de los componentes principales de la piel. ¿Su función? Mantenerla tersa y elástica, gracias a su capacidad para retener agua. También es uno de los componentes más presentes en los productos cosméticos, desde cremas hasta tratamientos capilares. Si se combina con otras sustancias, se multiplican sus efectos, como con vitamina C por el día y el retinol por la noche.

SKIMLABO. *Hyaluronic Pure Shot* (25 €).
ELIZABETH ARDEN. *Hyaluronic Acid* (110 €).
ISDIN. *Hyaluronic Concentrate* (41,95 €).
L'ORÉAL. *Revitalift Filler Serum + Ácido Hialurónico* (21,99 €).



GLICÓLICO PIEL RENOVADA

Hay veces que la piel no tiene un problema muy grave, pero está necesitada de vitalidad. Para estos casos, sale al rescate este alfa-hidroxiácido de origen natural con una gran capacidad regeneradora. Como recuerda la doctora Mar Lázaro, su uso continuado hidrata la piel, favorece la renovación celular, y estimula el colágeno y la elastina. Aplica estos tratamientos por la noche y cuidado, porque las pieles reactivas no están hechas para este activo.

DIOR. *Dream Skin 1-Minute Mask* (70 €).
KOSEI. *Glycol Peel* (25,44 €).
REN. *Glycol Lactic Radiance Floweral Mask* (49 €).

AZELAICO SIN MÁCULA

Es uno de los ácidos más eficaces en el tratamiento de las manchas porque, como señala la doctora Royo de la Torre, reduce la melanogénesis epidérmica. "Hay cosméticos que lo incluyen en una concentración del 20%, debido a su efecto despigmentante. Se emplea para renovar las capas superficiales de la piel", añade. Se debe utilizar, como máximo, dos veces al día, ya que puede producir escozor y sensación de quemazón. Y está prohibido también combinarlo con otros productos que contengan sustancias como el ácido salicílico, el retinol o el peróxido de benzilo.

BIONIKE. *Azela Azelike* (22,49 €).
FRESHLY. *Azela Radiance Face Treatment* (15 €).
SESDERMA. *Azela Rx Luminous Fluid Cream* (34,95 €).

