

# Las cuatro ESTACIONES

*Intrínsecamente arraigados al éxito de la rutina de belleza, condensamos los ingredientes más eficaces en un recorrido que revela el secreto mejor guardado de una piel sana y reluciente.*



La búsqueda de una rutina de belleza impecable vuelve a ser nuestra fuente de inspiración este mes de octubre. Por eso, no dudamos en aventurarnos en una conversación que adquiere una importancia sublime durante los meses de verano, y a la que debemos prestar especial atención cuando las postales estivales comienzan a desvanecerse.

Redirigir la mirada hacia los cambios estacionales ofrece el punto de partida óptimo para desentrañar los ingredientes más eficaces de cada temporada, y es precisamente el *leitmotiv* que nos invita a dialogar con Camila Pérez Madrid, médica epidemióloga y dermatóloga de la Universidad CES, quien además posee un Máster en Tricología de la Universidad de Alcalá de Madrid, y su propio centro dermatológico en la ciudad de Medellín: Dra Skin.

Partiendo de la aserción de que las estaciones evitan cubrir con su manto todo el continente, hay países en los que sí las vemos desenvolverse con ímpetu, como es el caso de Chile, Argentina, Uruguay, partes de Brasil, México y Paraguay. En particular en estos destinos, la piel padece transformaciones asociadas a la deshidratación, y en consecuencia, ocurren alteraciones en la barrera cutánea. Puntualiza: “la barrera cutánea es vital porque es la que permite que nuestra piel esté saludable, que tengamos una buena microbiota,

que no haya brotes de acné y que esté tanto hidratada como luminosa. En cualquier estación es fundamental mantener la barrera de la piel”, afirma Camila Pérez Madrid.

Durante el epítome del verano, los efectos del aire acondicionado también contribuyen a la disminución de su salud, debido principalmente a los cambios bruscos de temperatura que se suscitan cuando abandonamos una habitación, y nos enfrentamos a un calor húmedo o seco. ¿El resultado? Deshidratación y resequead de la piel, los labios, e incluso el cabello.

“En verano debemos utilizar siempre hidratantes ligeros, y que no sean oclusivos, como cremas o ungüentos, porque esto puede favorecer el agravamiento de patologías como la rosácea o el acné. Lo más recomendable es servirmos de una emulsión, una loción o un gel”. A su vez, el ingrediente excepcional de los meses más cálidos es el ácido hialurónico, que si bien resulta un aliado formidable para todas las estaciones, en verano consigue que sus beneficios se amplifiquen, deviniendo en un aliciente de los choques de temperatura propios de la época.

Dicho esto, es preciso abordar que vale la pena invertir en antioxidantes. “Su función es potenciar el protector solar y cuidar la barrera de la piel. Podemos recurrir a antioxidantes como vitamina C, niacinamida, vitamina E, ácido ferúlico y resveratrol”. Ingredientes que no solo propician un aspecto más saludable,



sino que favorecen en términos de protección solar.

Una rutina de *skincare* adecuada le cede todo el protagonismo a un protector solar que posee un amplio espectro. Es decir, que proteja contra los rayos UVB y UVA, con un factor mínimo de 30, y un ideal de 50, aplicándolo generosamente entre cada dos y cuatro horas como máximo.

Añadir antioxidantes orales como el Glisodin, o *Polypodium leucotomos* en su rol de protector solar oral, es un hábito capaz de elevar la rutina diaria. “Esto no reemplaza el protector solar, pero sí refuerza la protección, sobre todo en estaciones



#### MÁS QUE UNA PIEZA DE VIVALDI

*Las cuatro estaciones del año son una muestra de que la tierra posee procesos de regeneración, algo que ocurre a nivel celular con nuestra piel, a la que debemos preparar frente a cada una de ellas.*

que son tan extremas con la piel”, menciona Pérez Madrid.

Si se trata del cuidado nocturno, “es preferible evitar ingredientes como el ácido retinoico y el ácido glicólico, porque pueden irritar la piel, generar descamación, y, si al día siguiente

nos espera una exposición solar, ocasionar manchas o pigmentación”. En su lugar, es aconsejable incorporar reguladores celulares como el ácido salicílico o el ácido azelaico.

Nos despedimos del estío para revelar los ingredientes más sugestivos de la primavera y el otoño, dos estaciones que encierran múltiples condiciones favorables para el aprovechamiento de la rutina. “Aparte de tratar la hidratación, vamos a trabajar mucho en reguladores celulares. Cuando hablo de reguladores celulares, hago énfasis en productos que generen esa exfoliación, que produzcan ese recambio celular y que pongan a la piel a trabajar, porque eso nos va a ayudar para estimular la producción de colágeno, aminorar las manchas, y para ciertas finas líneas de expresión”.

En ambas estaciones se torna indispensable el añadido de ingredientes como el ácido retinoico y el ácido glicólico en altas concentraciones, al 10% o al 15%. También es posible perfilar el ácido hialurónico como una expresión de salud primaveral y otoñal, especialmente en esta última cuando la piel presenta signos de sequedad. “Podemos empezar a incluir no solo el ácido hialurónico en suero o en gel, sino también sellarlo con un producto un poco más humectante, como una crema nutritiva”.

Además del ácido hialurónico, ingredientes como la melatonina, el resveratrol y la neoglucosamina se convierten en pilares indiscutibles, consiguiendo resultados favorables en términos de pigmentación, estimulación de colágeno, y calidad de piel.

“Mientras pongamos en marcha una buena hidratación, vamos a poder utilizar ácidos como el retinoico, que es un *must* en la rutina. Otoño y primavera son los mejores momentos del año, así que no hay ingrediente que debamos omitir, siempre que utilicemos protector solar”.

El invierno, por otro lado, es aquella estación en la que debemos considerar una variedad de elementos. Resequedad, ciertas condiciones de la piel como sensibilidad, rosácea y dermatitis seborreica, un aspecto opaco y la posibilidad de que lleguen

a visibilizarse los signos de expresión con mayor notoriedad.

Los pasos esenciales incluyen decantarse primero por el ingrediente o la textura más ligera, para luego inclinarse por la más cremosa o suntuosa. El marco de la rutina matutina se define por la piel húmeda que obtendremos después de una ducha o de lavarnos el rostro, para así aplicar un agua termal, un suero de ácido hialurónico —se alza como el imprescindible del invierno—, y una crema humectante. Bálsamos, ungüentos, o cremas más emolientes también confirman su eficacia en la rutina de *skincare*.

“En la noche podemos volver a utilizar el mismo antioxidante y la misma hidratante, y si necesitamos aún más hidratación, un bálsamo o cremas que tengan petrolatum, puesto que nos va a ayudar a mantener la humedad de la piel”.

Además, cabe destacar que la glicerina rinde tributo a la hidratación, en tanto que la urea se encarga de mantener la barrera de la piel. “Debemos evitar el ácido salicílico, el ácido azelaico, el glicólico y también es primordial valerse de antioxidantes que sean mucho más hidratantes, como la vitamina E y el resveratrol”.

¿Qué sucede en los países de Latinoamérica con ausencia de estaciones? “En Colombia, por ejemplo, que tenemos épocas marcadas por la lluvia, utilizamos todos los productos sin distinción, pero somos muy estrictos con el uso del protector solar”. Aquí la rutina va de menor a mayor: considerar el ácido retinoico, el glicólico o el salicílico una o dos noches a la semana, y, según la tolerancia, aumentarlo de dos o tres noches a la semana. “Siempre combinándolo con una hidratante, protector solar, sombreros, sombrillas que nos protejan aún más del sol, porque la mayoría de productos que utilizamos en la noche, como el ácido retinoico, glicólico o salicílico, al generarnos esa exfoliación, irritación o descamación, gesticular una piel súper sensible, y como lidiamos con el sol, tenemos más riesgo de pigmentación”, concluye.—MARÍA BELÉN ARCHETTO