



MÁXIMAS DE BELLEZA

A través de las décadas, los principios activos, los tratamientos y los hábitos que incorporamos se presentan en forma de grandes aliados para reflejar la belleza y la quintaesencia de las pieles latinoamericanas. Por: MARÍA BELÉN ARCHETTO.

Desde el momento en que nacemos, la piel se posiciona como un órgano de vital importancia. “El primer contacto afectivo que tenemos con una madre es piel con piel. Es un órgano de defensa, de expresión, es la armadura que tenemos, el órgano que defiende a todos los órganos, y también el que más envejece, el que padece más cambios”, afirma la médica dermatóloga Florencia Paniego en entrevista con *Vogue México y Latinoamérica*. Con el transcurrir de las décadas, los principios activos de los que nos servimos y la forma en la que nos cuidamos la piel debe corresponderse a la perfección con las transformaciones que nuestro cuerpo empieza a generar a través de la información genética que lo rige: mutaciones permanentes del ADN que nos llevan a envejecer naturalmente. En ese sentido, no podemos ocultar que existe un componente genético, y que la piel, a su vez, se considera sana hasta los 10 años.

¿Qué sucede después de la primera década de vida? Inevitablemente comienzan a actuar las hormonas. Desde los 11 años hasta poco más de los 20 años, la piel tiende a padecer de acné. “Si lo supera y no tiene acné de causa hormonal, a los 30 empieza a envejecer”. Sólo en esos años anteriores a los 30 (y mismo en los 30) es que alcanza la salud en su plenitud. Sin olvidar, por supuesto, que existe un factor omnipresente a lo largo de nuestra vida. Se trata de la exposición de la piel al exposoma, el conjunto de factores ambientales y de exposición que abarca desde contaminación ambiental, factores climáticos, temperatura y radiación ultravioleta, pasando por estrés, alimentación, actividad física, tabaquismo, hasta nuestro propio metabolismo y la falta de sueño.

“Nacemos con una piel sana, y empezamos a envejecer desde el primer momento de nuestra vida. El colágeno se va perdiendo a razón de 1% al año. Al llegar a los 50 años, tenemos 50% menos de colágeno en la piel, el cabello, las uñas, los huesos y en todas partes del cuerpo”.

Dado que la piel es un órgano, se requiere una rutina personalizada por dermatólogos luego de determinar su condición. Por lo que focalizar en el siguiente concepto es imprescindible para la doctora Paniego antes de establecer un tratamiento dermatológico: “Es necesario comprender que existe la piel sana y la piel enferma. Si está enferma, suele estar seca por diferentes causas, como puede ser la dermatitis, la menopausia, o el hipotiroidismo; y si está oleosa, fundamentalmente es debido al acné y a la aparición de la rosácea, que son dos enfermedades inflamatorias crónicas de la membrana hidrolipídica, donde acontece precisamente una alteración de la glándula. Una piel sana es aquella que no tiene manchas, que presenta un tono uniforme, que carece de puntos negros,

que no posee los poros dilatados, oleosidad en la piel, que no se enrojece, que no tiene brotes y que en particular no presenta dilatación vascular”.

Al emprender el camino de una rutina de *skincare* a partir de los 15 años, su éxito no solo recae en que sean fórmulas dermatológicas y en un correcto diagnóstico de la piel, sino también en utilizar el limpiador adecuado. “Aconsejo una espuma de limpieza o un agua micelar *oil free*, los geles resecan la piel y la tornan tirante, además de producir más sebo”, afirma

La limpieza y la crema hidratante por la mañana y por la noche, siempre acompañada de un protector solar químico. “Es importante utilizar protector solar desde temprana edad porque es la mejor crema antiedad, y la que nos va a evitar la aparición de múltiples enfermedades”.

Asimismo, la experta nos recuerda que el envejecimiento está dado por las capas inferiores de la dermis, y que la cantidad de colágeno y elastina empieza a disminuir a partir de los 25/30 años. “El cuerpo comienza a ralentizar su mecanismo de reparación del ADN”. En consecuencia, a partir de los 25 años debemos incorporar retinoides, antioxidantes, vitamina C al 15% —verificar la concentración al adquirir el producto—, vitamina E y ácido ferúlico. Si bien los retinoides constituyen un gran aliado de los dermatólogos, a la vez “pueden contribuir a producir reseca en la piel, por ello es crucial humectarla con diferentes ácidos, como el ácido glicólico”. Por otra parte, el ácido ferúlico es un antioxidante y antiinflamatorio que protege de los factores externos como la contaminación, los rayos UV, y también internas, como el estrés, al tiempo que ejerce su acción anti-envejecimiento, despigmentante, hidratante y mejora los beneficios antioxidantes de la vitamina C.

Al celebrar los 30 años, una crema humectante, además de la hidratante previamente indicada, se convertirá en una de las protagonistas indiscutibles de la rutina de belleza. De la misma manera, recurrir al uso de antioxidantes formará parte de las transformaciones inexcusables en dicha década. “A los 30 necesitamos indicar un sérum que destaque por sus altas concentraciones con fines terapéuticos, y que a

su vez contribuya a la tarea de penetración cuando aplicamos cremas hidratantes. En resumen, tenemos que agregar antioxidantes, despigmentantes, productos anti-

“Nacemos con una piel sana y empezamos a envejecer desde el primer momento de nuestra vida. El colágeno se va perdiendo a razón de un 1% al año.”

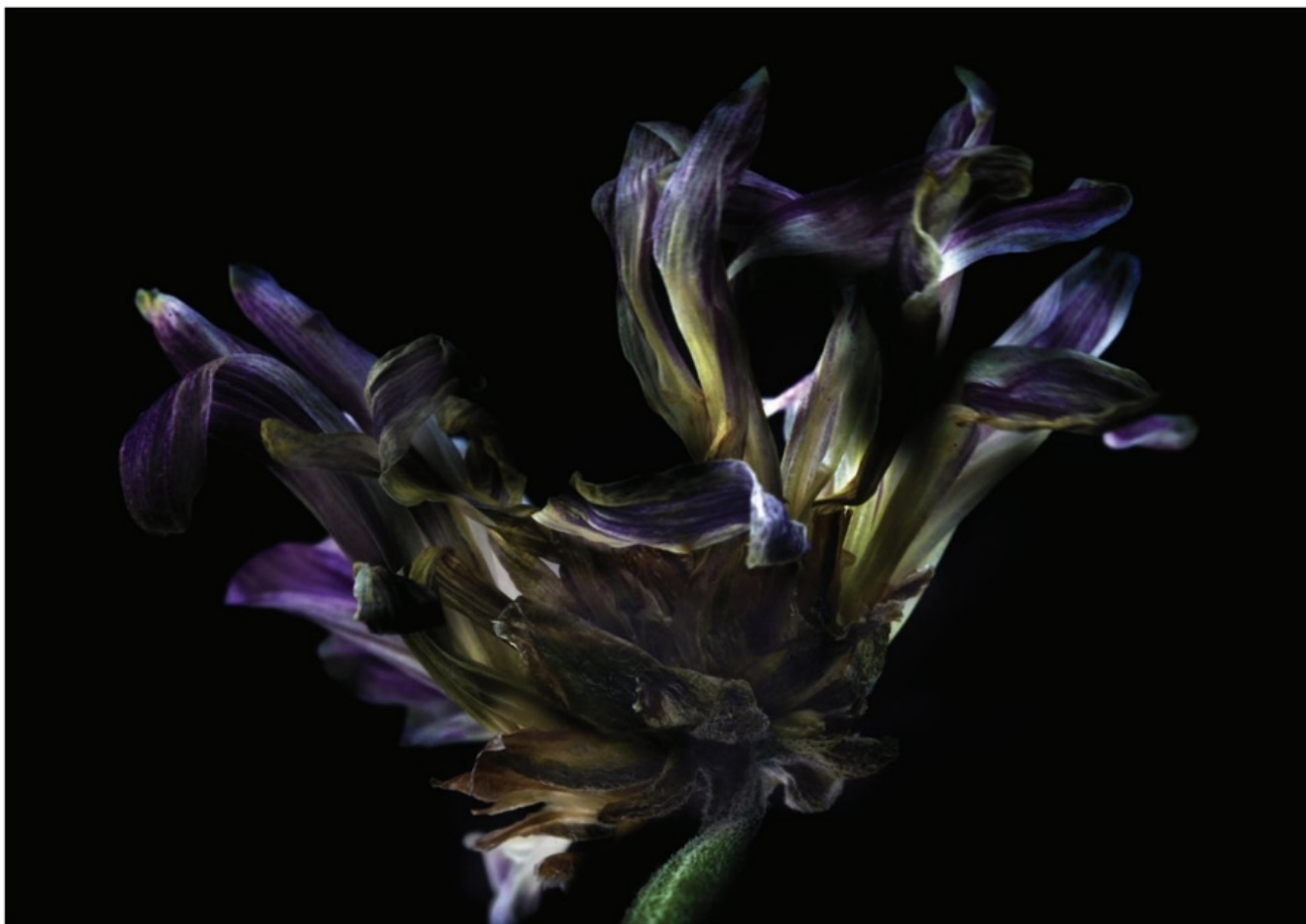
dad, y siempre aplicar protector solar". Para continuar con los cuidados, y especialmente "si el paciente tiene alterada la membrana o barrera hidrolipídica por acné o por rosácea", debemos abocarnos a la tarea de reforzar la barrera con un poco de ácido hialurónico con fin hidratante. ¿Por qué es crucial? La epidermis está cubierta por una emulsión de agua y lípidos, mejor conocida como membrana hidrolipídica. Sus principales funciones incluyen evitar la pérdida de agua transepidérmica, contribuir a mantener la piel flexible y servir como barrera frente a agentes externos. Por otro lado, implementar niacinamida en concentraciones médicas a partir de los 30 o 40 años —según indique la dermatóloga—, se rinde ante su función antiinflamatoria, tornándose un gran aliado contra el acné, la rosácea, la hipersensibilidad y la piel irritativa. Su labor despigmentante reduce las manchas de acné, a la vez que mejora la textura de la piel, el aspecto de los poros, combate el envejecimiento facial y fortalece la barrera protectora.

Adicionalmente a la niacinamida, también conocida como vitamina B3, a los 40 años la experta aconseja adicionar suplementos como "Ome-

ga 3, Omega 6, vitamina E y colágeno". El omega 3 y el omega 6 otorgan suavidad a las membranas celulares, siendo útil en la regeneración celular y en la construcción de la película hidrolipídica, en tanto que la vitamina E posee propiedades antioxidantes, y el colágeno estimula la proliferación celular y la síntesis de muchos componentes de la dermis, como la elastina y el ácido hialurónico. Las máximas de belleza a los 50 deben mantener un buen equilibrio hidrolipídico, insistiendo en la limpieza, el retinol, el ácido glicólico, el sérum, la vitamina C/E y obviamente la protección solar.

Aun así, y más allá del recorrido a través de las décadas, la doctora hace hincapié en que "el envejecimiento no es cronológico en algunos casos. Está relacionado con la genética y con la forma en que cada persona recibe el exposoma". Es decir, en pos de lucir un rostro saludable, es necesario acudir a un profesional para personalizar la rutina dermatológica de acuerdo a la condición de cada piel. "El 70% de los pacientes tienen patologías y lo desconocen. Además, hay diferentes esquemas terapéuticos según lo que queremos lograr. Cada estimulación,

"El envejecimiento no es cronológico en algunos de los casos. Está relacionado con la genética y con la forma en la que cada persona recibe el exposoma."





“El 70% de los pacientes tienen patologías y lo desconocen. Además, hay diferentes esquemas terapéuticos según lo que queremos lograr.”

cada ciclo, son seis semanas, y dependen del cuadro del paciente, como por ejemplo aspirar a despigmentar o quitar oleosidad. Antes de cualquier tratamiento hay que quitar la oleosidad, puesto que esta lleva a la inflamación”. ¿Y qué tratamientos son realmente efectivos una vez que la piel está sana? A partir de los 25/30 años, el botox trae consigo un abanico de bondades que conjugan la relajación de los músculos de la frente con la eliminación de líneas de expresión del entrecejo, elevación de las cejas y mejora en la calidad de la piel. Asimismo, “sus efectos directos e indirectos sobre los fibroblastos, las células responsables de la formación de colágeno y elastina, favorecen la síntesis de colágeno y reorganizan la matriz extracelular de la dermis”. Después de los 30 años, se puede trabajar en una armonización del rostro con ácido hialurónico y con láseres para proporcionarle un tono uniforme y homogéneo a la piel. Una acción que deviene en la disminución de la oleosidad: “la piel grasa tiene una

mayor predisposición a envejecer de manera menos favorable que la piel sana, envejece con daño textural, con pequeñas arrugas, con poros dilatados y con hiperpigmentación postinflamatoria. La ventaja del láser es que cierra poros, quita manchas, y tiene un efecto rejuvenecedor generando más colágeno y elastina. El *dye-láser* y la luz pulsada intensa se empiezan a hacer a partir de los 30 años. Si el paciente tiene patologías, cada láser tiene indicaciones según cada patología”. El láser Q-Switched resulta ideal para tratar manchas difíciles, melasma, lesiones vasculares y pigmentarias, rejuvenecimiento y tensado de la piel. Entre los 30 y los 40 años, los bioestimuladores faciales presentan un guiño notable hacia el efecto lifting, a la vez que facilitan la producción de colágeno y elastina. El tratamiento con hilos tensores biodegradables, por otro lado, genera colágeno y elastina, puesto que los hilos son bioestimuladores tisulares. Según los diferentes tipos de hilo existentes, la doctora Paniago explica que “se puede elevar las cejas, contribuir a una piel luminosa y tratar la flacidez, sin ningún tipo de contraindicaciones”. A partir de los 40 años, “el *lifting* no quirúrgico con un material biodegradable consigue óptimos resultados y naturalidad en el rostro. No es un tratamiento invasivo. Trata el tercio medio y la

zona temporal con un ácido hialurónico de mediano peso molecular para restaurar el peso perdido, pudiendo proyectar pómulos, reposicionar tejidos y tratar ojeras por deflación de tejidos”. Finalmente, entre los procedimientos de lifting mínimamente invasivos para pacientes entre 50 y 60 años se aconseja HIFU.

En lo que se refiere a los hábitos, uno de los comportamientos más relevantes es la limpieza del rostro. “Dejar de usar maquillaje facial. Utilizar protector solar con color combinándolo con una *BB cream*. Lavar las brochas, evitar las *beauty blender*, tocarse el rostro, usar funda de seda para no marcar la piel, mejorar la alimentación, que sea rica en antioxidantes, en verduras, más proteína y menos harinas. Especialmente, aceptar que la belleza de Latinoamérica es distinta y no regirse por rutinas de otras partes del mundo”, concluye para darnos un entendimiento general sobre cómo cuidar la piel latina en las diferentes etapas de la vida.