



VOGUE

ESPAÑA

5,95 €
JULIO
ESPAÑA 2023



1, 2, 3...
SPLASH
La moda que vino del agua

MÚSICA EN
LIBERTAD
*Las voces
LGTBIQ+
que agitan
la escena*

OLA DE CALOR



MENOS ES MÁS

Simplificar las rutinas de CUIDADO facial, cumplir los pasos de la ESCALERA COSMÉTICA y no invertir necesariamente en las cremas más caras. Bienvenida sea la CONSCIENCIA 'beauty'. Por ANA MORALES.



oleccionar cosméticos en las estanterías del cuarto de baño no parece la mejor idea para cuidar la piel. Todo lo contrario. Con permiso de las rutinas de más de 10 pasos que se popularizaron hace años, la corriente minimalista que empapa muchos aspectos de nuestra vida—hablamos, no solo de construir un armario cápsula en términos de moda, sino también de simplificar la forma en la que se piensa para hacerse la vida más fácil—es también la alternativa más eficiente a la hora de abordar el cuidado facial. Menos es más y ni usar más productos ni comprar los más caros son fórmulas de éxito asegurado. De hecho, el maximalismo en el terreno de la belleza puede tener más inconvenientes que ventajas si no hay una correcta prescripción. Prueba de ello es la tendencia que impera en la consulta de los dermatólogos de reducir los pasos y el número de cremas que se recomiendan a los pacientes. Por razones físicas—un exceso de activos puede terminar asfixiando la piel—y psicológicas. “En las consulta vemos que si recomendamos rutinas muy complejas, con muchos pasos, hay un menor cumplimiento. Solemos fallar porque los pacientes no suelen tener tiempo para hacer la rutina. Y precisamente los resultados que se obtienen usando cosméticos se ven a medio-largo plazo. Cuanto más fácil lo pongamos, habrá una mayor constancia y se verán los resultados”, apunta la dermatóloga Natalia Jiménez, del grupo Pedro Jaén. Dicho de otra manera: tener que aplicar menos productos asegura la adhesión al tratamiento y mejores resultados. Y de manera colateral reporta unos cuantos beneficios a nivel mental al reducir los ‘tengo que’ de la lista de tareas cotidianas.

Pero al margen de la cuestión psicológica y la probabilidad de cumplir todos los pasos, evitar el exceso de activos también es beneficioso fisiológicamente hablando. “Igual que comemos lo que necesitamos, lo que nos sienta bien, lo que nos gusta... ¿por qué no vamos a seguir estas premisas en el cuidado de la piel? No tiene ningún sentido reforzar la hidratación en una piel que no está deshidratada o aplicar cosméticos antiimperfecciones en una dermis pulida. A la piel hay que darle lo que necesita en cada etapa, en cada momento, reevaluando su estado cada 10-12 semanas para reajustar. Sobretratar resulta ineficiente desde el punto de vista médico y econó-

mico”, señala la doctora Lidia Maroñas, especialista en dermatología estética y fundadora de Oneskinmed. De hecho, no solo hablamos de añadir pasos innecesarios sino de provocar un efecto contraproducente. “Usar demasiados productos puede causar la denominada piel asfíctica, es decir, con el poro obstruido, con tono opaco, con quistes de milia... A veces sólo nos fijamos en el ingrediente activo de un producto (retinol, vitamina C...), pero además de ese activo protagonista todas las fórmulas llevan excipientes. Y si se usan cinco productos en la misma rutina, se están aplicando muchísimos ingredientes. Hay personas a las que esto no les supone un problema, pero hay ocasiones en las que puede dar lugar a una piel sobrecargada. Por otro lado, una piel reactiva y sensible, cuantos menos productos use, menor probabilidad de irritación tendrá”, explica Ana Santamarina, experta

‘SOBRETRATAR LA PIEL RESULTA INEFICIENTE DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO Y ECONÓMICO’.

en dermocosmética y creadora de Santamarina Cosmetics. De hecho, Luisa Rincón, terapeuta de The Beauty Concept, reserva las rutinas maximalistas con varios pasos y activos solo para personas con gran conocimiento de lo que realmente necesita la dermis y siempre bajo la supervisión de un profesional. “A veces creemos que la cantidad nos dará resultados más rápidos, y eso es un gran error”, apunta.

En esta concepción reduccionista del cuidado facial es necesario abordar la llamada escalera cosmética, tal y como aconseja la doctora Jiménez. Es decir, esos pasos imprescindibles a los que no se debería renunciar. “Nos referimos a la limpieza mañana y noche, aunque no nos maquillamos, ya que es necesario eliminar restos de polución y secreción sebácea; antioxidantes por la mañana como la vitamina C o el ácido ferúlico; crema hidratante si es necesario y fotoprotección. Y por la noche activos con capacidad de renovación cutánea como retinol, alfa-hidroxiácidos, ácido azelaico... todo dependiendo de las necesidades”, enumera la dermatóloga. Y respecto a uno de los productos de cuidado facial cuyo uso más se cuestiona, el contorno de ojos, Jiménez cierra filas. “No suelo reco-

mendar aplicarlo dos veces al día. De hecho, en personas con bolsas, usarlo por la noche puede empeorarlas. Con una al día, después de la limpieza, es suficiente”.

Otro concepto que gana terreno en esta consciencia dermocosmética, es la rutina ABC que, tal y como nos explica Santamarina, hace referencia a tres activos imprescindibles que no deberían faltar, sobre todo a partir de los 30 años. “Vitamina A, es decir, retinol, el activo *antiaging* por excelencia. Vitamina B3 o niacinamida por su poder antioxidante y capacidad para mejorar el tono de la piel. Y vitamina C antioxidante. Con esto no te equivocas”, promete. También, en este afán reduccionista, los expertos no descartan el uso de productos 2 en 1—como puede ser un protector solar con color para obviar el uso de la base de maquillaje—o de cosméticos que contengan varios activos a la vez, si esos son los que la piel necesita. Y, sobre todo, recordar la reflexión que hace la doctora Jiménez: “No siempre los productos más caros son los mejores para nuestra piel ni tampoco por usar más cremas se van a obtener mejores resultados”. Las rutinas realistas adaptadas a cada necesidad son el camino hacia una piel sana y bonita.