

COSMOPOLITAN

MAYO-JUNIO 2024 N° 385
3,95 € IVA INCLUIDO
CANARIAS 4,10 € SIN IVA

the **SELF-LOVE** issue

I LOVE MY BOT

Cambia tu vida amorosa con la inteligencia artificial

CLARA GALLE

«No tengo miedo a ser yo misma»

MODA

SABEMOS LO QUE VAS A LLEVAR ESTA PRIMAVERA

¿SUFRES EL SÍNDROME DE LA CHICA BUENA?

CONSIGUE LA MELENA PERFECTA (SIN ESFUERZO)

Amor propio

Nuevas tendencias beauty y tips de estilo para quererte más y mejor



Seguro que habrás oído hablar en las redes de los exosomas, que prometen ser la nueva revolución *beauty* en medicina estética, pero también es muy probable que no sepas qué son. Así que antes de que te sumes a la tendencia, le preguntamos a la cirujana y médico estético Virtudes Ruiz de qué se trata exactamente: «Son estructuras diminutas en forma de vesículas que contienen proteínas de las células, así como porciones de ADN y ARN». Según Paloma Borregón, dermatóloga del Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica de la AEDV (GEDET), «se han puesto muy de moda porque se les adjudican muchos beneficios, pero aunque tienen un futuro prometedor, faltan más ensayos». Si bien ya hace unos años se descubrió su eficacia en la dermatitis atópica y como cicatrizante, los expertos

señalan que se necesitan más estudios clínicos para certificar sus virtudes. La doctora Carmen Lorente, directora del área de Medicina estética en The Beauty Concept, señala que los exosomas autólogos se inscriben dentro de la medicina biorregenerativa, es decir, la que usa sustancias del propio organismo para reparar el cuerpo. «Se obtienen centrifugando la sangre para conseguir primero el PRP (plasma rico en plaquetas), que a su vez se somete a una nueva depuración para filtrar los exosomas, que es la sustancia más pura, por decirlo así». Una vez extraídos, se ponen en las zonas a tratar. «Para aplicarlos, se tiene que realizar con anterioridad un tratamiento que

abra pequeños canales en la piel, como el láser fraccionado, la radiofrecuencia con agujas o el *microneedling*, y después ponemos encima los exosomas para que se introduzcan por esas microaberturas», precisa Paloma Borregón. También existen los exosomas de origen vegetal, descubiertos recientemente. «Proviene de las células madre de la rosa de Damasco, con un alto contenido en proteínas, lípidos, ADN y factores de crecimiento», explica la doctora Sofía Ruiz del Cueto. Ya sean de un tipo o de otro, actúan sobre la piel de la misma forma. «Envían señales a los fibroblastos, las células que producen colágeno, y estimulan la epidermis desde dentro», concluye la doctora Borregón. ●

EN DETALLE

Todo lo que debes saber sobre los tratamientos con exosomas.

Beneficios

«Ayudan a revitalizar la piel, reducir manchas y arrugas y difuminar secuelas de acné. En el cuero cabelludo mejoran algunas alopecias», indica María Vicente, cirujana y médico estético.

Aplicación

En España, a día de hoy, está prohibido su uso inyectado.

Protocolo

«Se precisan un mínimo de tres sesiones cada 15 días y se recomienda una adicional a los seis meses», señala Pilar Benito, directora médica de Slow Life House (Madrid).

Coste

Con exosomas naturales, a partir de 500 euros; con vegetales, unos 200, según la Dra. Carmen Lorente.

Uso doméstico

«En casa no puedes introducir los exosomas en la piel, así que las cremas sólo tienen sentido tras el tratamiento, al estar aún abiertos los canales», apunta la Dra. Virtudes Ruiz.

Grandes aliados de tu cutis

El papel de los exosomas en las cremas, que provienen de células vivas (*lactobacillus*), es transportar eficazmente los ingredientes a la piel. Estos productos los incluyen.



Solución *antiaging* con exosomas, cica y ácido hialurónico. 'Exo-Collagen 90 Pro Perfect Serum', **Nine Tails** (29,90 €).



Lleva, además, colágeno y revitaliza la piel. 'ID Real After Care Exoball Ampoule', **ID Placosmetics** (en Planet Skin, 44,90 €).



Con exosomas y factores de crecimiento, es hidratante. 'Exoso-Metic Face Serum', **Dr. Barbara Sturm** (en Tacha Beauty, 470 €).