

Productos antienvjecimiento, ¿hay alguno eficaz?



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / RIDOFRAZ

Publicado 19/11/2018 8:22:31 [CET](#)

MADRID, 19 Nov. (EDIZIONES) -

Las parafarmacias, y tiendas de cosmética ofrecen una amplia gama de productos de belleza con propiedades rejuvenecedoras que muestran fotos de mujeres atractivas con una piel reluciente gracias a la crema antienvjecimiento que anuncian.

Las hay muy baratas y de precios desorbitados, tanto que pueden considerarse artículos de lujo, según advierte la dermatóloga en el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid Lorea Bagazgoitia, con motivo de la publicación de 'Lo que dice la Ciencia sobre el cuidado de la piel' (Plataforma Actual).

La también especialista en el Hospital Ruber de Juan Bravo y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDV) advierte de que una crema antiarrugas "eficaz, milagrosa, y que haga desaparecer las arrugas de tipo crema no hay". El Botox sí que puede hacerlas desaparecer, afirma, pero a nivel cremas y productos de cosmética se ha demostrado que "disminuyen los signos de envejecimiento, pero no las hacen desaparecer".

Así, de entre los componentes estudiados para el envejecimiento cutáneo los más efectivos y que presentan una evidencia más sólida son los retinoides, que deben ser evitados por las embarazadas, según advierte Bagazgoitia.

Sobre la fecha en la que se pueden o deben empezar a emplear las cremas antiarrugas, la dermatóloga reconoce que no hay una fecha concreta, aunque se pueden empezar a usar desde que existe la preocupación. "El mejor antiarrugas es el factor solar, entonces si desde la juventud temprana se protegiera bien la piel del sol se utilizaría el mejor antiarrugas que hay, que es el protector solar. Una vez que surgen las arrugas finas los retinoides pueden ayudar pero siempre de forma discreta y leve", subraya la dermatóloga y miembro de la AEDV.

Para elegir la mejor crema para nuestra piel Bagazgoitia considera que cuando una crema está aprobada para su comercialización es que ha pasado los filtros de cosmetovigilancia que la hacen apta para uso cotidiano. "Una crema comercializada va a ser segura en principio. Para encontrar la más apropiada lo más importante es que le resulte agradable a quien la use y esté contenta con ella. No siempre el precio va en relación con la calidad, y en función del tipo de piel habrá que buscar una u otra", sostiene.

Para el día la especialista recomienda que lleven fotoprotector solar, y si es una persona con rosácea que no lleve retinoides porque estos irritan bastante. En su opinión, es bueno dejarse aconsejar por un dermatólogo porque muchas veces las personas utilizan cremas que no les corresponden e insiste en que no hay una crema que sea la mejor para todo el mundo.

En otra entrevista con Infosalus, la presidenta de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), la doctora Petra Vega, destaca que "no hay ningún producto que sea antienvjecimiento"; si bien advierte de que sí que hay buenos cosméticos que mejoran la calidad, la hidratación y la textura de la piel.

A su juicio, cualquier crema debe aplicarse teniendo en cuenta las características de la piel y las circunstancias medioambientales. "No es lo mismo la piel de un fumador que la de otra persona que tiene unos hábitos de vida saludables, ni requerimos el mismo tratamiento en invierno que en verano. Lo ideal sería hidratar y proteger desde bebés, y nutrir en función de las características de la piel", agrega la especialista.

Las cremas antiarrugas, en general, según apunta Vega, tienen las mismas características que otras cremas hidratantes o nutritivas, lo que pasa es que incorporan concentraciones más altas de antioxidantes y de otros activos que pueden mejorar el estado de una piel que presente determinados síntomas, tales como la pérdida de elasticidad, de grosor, o de luminosidad.

"Así que es más importante realizar una valoración exacta de la piel y de sus necesidades y a partir de ahí elegir el tratamiento. Si bien es cierto que, en términos

generales, una piel de 30-35 años comienza a requerir tratamientos cosméticos más complejos, la mejor opción va a ser, sin duda, la que recomiende un médico especialista, que es quien puede hacer una valoración más exacta y orientar al paciente de cara a elegir un buen cosmético o de realizar un tratamiento médico-estético, en función de las necesidades", aclara la presidenta de SEME.

Aquí reconoce que hay un mejor producto antienvjecimiento. "Sí en cambio puede estar mejor o peor indicado", precisa, teniendo en cuenta que cada piel es distinta y va a requerir de uno u otro abordaje en función de sus necesidades. "Así que el mejor producto puede ir desde una crema hidratante, sin fragancia, con Ph neutro y de gran consumo, hasta una fórmula magistral específica o una nutritiva de determinada marca que, ya sea por sus principios o excipientes, sea la más indicada para esa persona en ese momento", aclara Vega.

En realidad, dice que la elección de un producto o de un tratamiento cosmético es más complejo de lo que pudiera parecer 'a priori', y optar por un tratamiento cosmético no apropiado puede profundizar aún más el problema que queremos atajar.

RUTINA PARA PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO DE LA PIEL

En opinión de la presidenta de SEME, la mejor rutina que se puede seguir a la hora de prevenir el envejecimiento de la piel es realizar una limpieza adecuada por las noches, nutrirla tras el lavado y, en los casos necesarios, aplicar tratamientos específicos como anti-manchas o anti-acné, por ejemplo.

"Por la mañana deberíamos de volver a realizar una limpieza, esta vez suave; hidratar o nutrir ligeramente y aplicar fotoprotección. Además de estos pasos que son básicos, lo ideal sería valorar posibles deficiencias nutricionales para solventarlas con una prescripción vitamínica y, por supuesto, en caso de determinados inestetismos (líneas de expresión estáticas, flacidez, etc.), corregirlos con las diferentes soluciones médico estéticas como toxina botulínica, peelings, rellenos, láseres y radiofrecuencias", señala.

Estos tratamientos, según insiste, siempre deben ser indicados y aplicados por un médico con conocimientos específicos en estética para alcanzar los objetivos deseados y evitar poner en riesgo la salud.