



El especialista contesta dudas y hace videos aconsejando sobre diversas temáticas

Dermatólogo influencer: "Los chilenos no nos sabemos lavar bien la cara"

El médico cirujano Gabriel Aedo abrió su cuenta en Instagram hace un año y hoy lo siguen casi 900 mil personas.

BANYELIZ MUÑOZ

En toda una celebridad se ha transformado en este último tiempo el dermatólogo de la Universidad de Chile Gabriel Aedo (31). En su cuenta de Instagram (@dermaedo) lo siguen 888 mil personas, lo que lo convierte en todo un referente para las personas que quieren saber sobre estética y cuidado personal.

Nunca se imaginó que podría llegar a tener tal impacto en las redes sociales. De hecho, llegó de pura casualidad. Una fractura lo dejó por mucho tiempo en su casa y la lenta recuperación lo hizo buscar otras formas de pasar el tiempo. "Estaba muy inquieto en mi hogar, frustrado y algo estresado por no poder hacer muchas actividades. Por lo que comencé a hacer videos y a grabar enseñando sobre temas: literalmente partí con la cámara del celular y un aro de luz, nada más", recuerda.

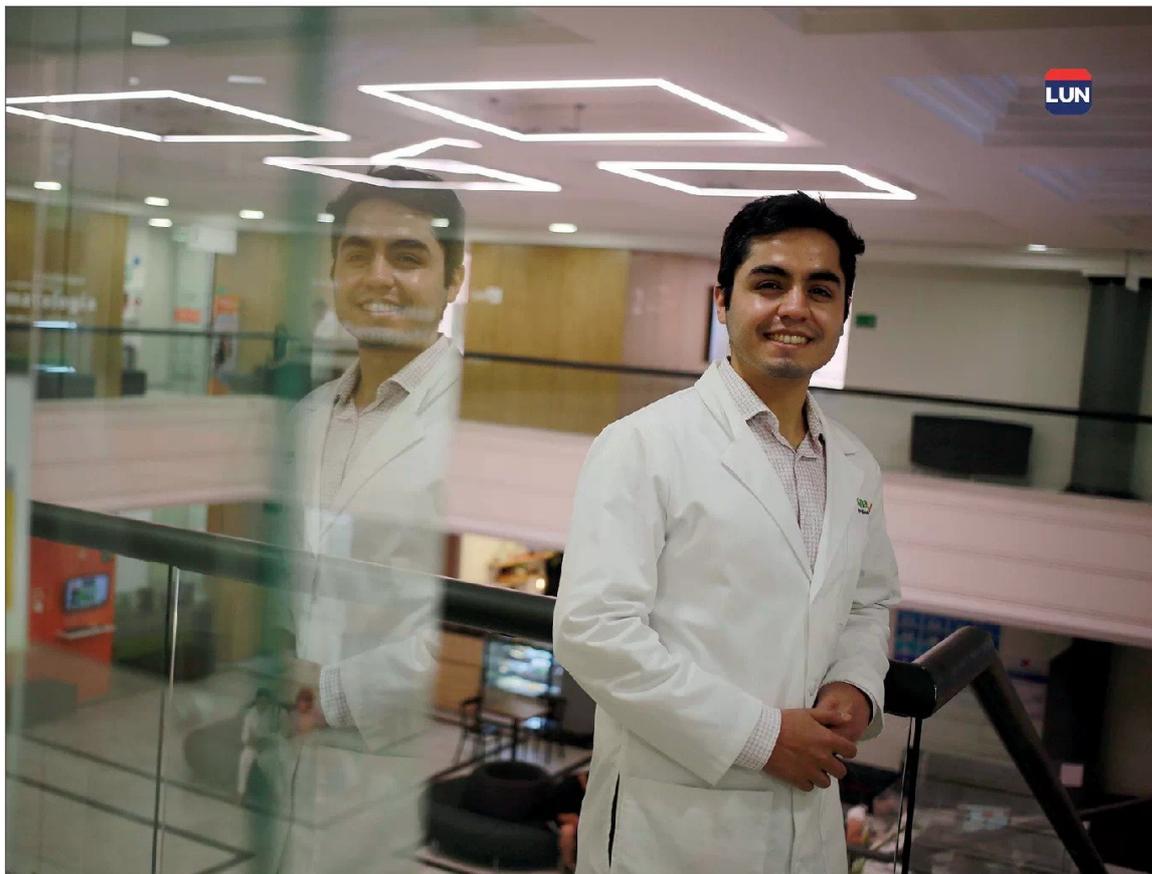
Comenzó con menos de mil seguidores en Instagram y cero en TikTok; ahora casi llega a los 900.000 en Instagram y lo siguen cerca de 850.000 en TikTok. "Vi que a la gente le gustaba mi estilo de comunicación. Al principio me molestaban mucho porque decían que hablaba como Karol Dance, pero luego a la gente le gustó y empecé a crecer mucho".

¿Qué publicación tuvo mayor impacto?

"La que tuvo más likes es una que muestra los filamentos sebáceos, que son esos pequeños puntitos negros que se ubican generalmente en zona de dorso nasal, en el mentón también, que solemos apretarlos y sale esa grasa. Pero al día siguiente vuelven a aparecer. De hecho, muchos se hacen limpiezas faciales profesionales, pero no se van".

¿Hay manera de acabar con ellos?

"Es relativamente simple manejarlos. Solo se requiere un limpiador bue-



Gabriel Aedo dice que al menos debemos la cara durante 60 segundos.

no que contenga ácido salicílico. Se debe hacer una limpieza de al menos un minuto a un minuto y medio en la zona. Idealmente debe hacerlo todos los días. Si no le funciona, puede aplicar un sérum de ácido salicílico o algún medicamento recetado por un especialista en la materia".

Otra publicación que tuvo gran impacto fue el uso de la vaselina sólida en el rostro. "Esta técnica se llama slugging". La vaselina sólida es un producto que los dermatólogos la utilizamos mucho. No es para nada tóxica y tampoco es comedogénica (no hace que salgan granos). Funciona creando una verdadera barrera protectora que tiene muchos beneficios. Uno de esos es que hidrata súper bien la cara, por eso se puede dejar de una noche para la otra. Por otra parte, hace que las cremas que nos aplicamos tengan mayor actividad y más acción", asevera.

¿Cuáles son los mayores errores que cometemos los chilenos a la hora de aplicar un producto?

"Hay varios errores. Uno que siempre veo es que no nos sabemos lavar la cara: lo hacemos como en máximo 5 segundos, y nos refregamos harto la parte de los ojos. Esto lleva a una limpieza deficiente y a veces a irritación.

La duración de una limpieza de rostro debe ser de al menos 60 segundos, con masajes suaves, y no es necesario utilizar maquinillas o rastrillos para limpiarse. Lo único necesario son las yemas de los dedos y listo".

¿Qué otro error observa?

"Aplicar muy poco protector solar. Deben ser dos líneas de dedos para protegernos bien, y se aplica en rostro, cuello, oreja y también alrededor de los ojos. Si el protector solar irrita alrededor de los ojos, significa que no le sirve".

"También otro error que veo mucho es la falta de retinol en la rutina. Si tenemos más de 20 años y queremos prevenir el envejecimiento cutáneo, es vital tener retinol y fotoprotector en la rutina. Habitualmente tendemos a pensar que las cremas con ácido hialurónico sirven contra la edad. Pero esto no sirve: solo hidrata la piel, no nos hace envejecer menos. Por último, muchas veces utilizan muchos productos en rutina de skincare, y la verdad es que con rutinas simples de 4 a máximo 5 pasos se pueden conseguir los resultados espectaculares: no es necesario una rutina de más de 10 pasos".

¿Siempre le gustó educar?

"Sí, de hecho, actualmente enseño

a médicos que están formándose en dermatología. Además, les enseño a todos mis pacientes sobre sus patologías y cómo poder cuidarlas. Por otra parte, actualmente existe una brecha de atención dermatológica en Chile: es súper difícil acceder a un dermatólogo. Todos esos motivos me llevaron a empezar a generar contenido".

¿Qué le dicen sus amigos ahora que es tan conocido?

"Mis padres están absolutamente orgullosos. Mi madre es la persona que más me ha apoyado en todo el proceso. Es una de las personas que me inspira: de chico que la vi haciéndose su skincare y cuidándose el rostro. Mi novia también me apoya en absolutamente todo: me ayuda con mis ideas y se emociona cuando las cosas funcionan. O a veces hasta grabando a las 1 AM. Porque lo ideal es publicar todos los días. Me han llegado muchas felicitaciones y agradecimientos por lo que estoy haciendo. Igual cuando me transporto en el Metro me han ubicado y me piden fotografías".

¿Se sorprende, no?

"Es extraño porque nunca lo había vivido. Pero me gusta harto: me gusta estar contribuyendo en la salud de las personas".

RICHARD ULLCOA