



**M**uchas personas adquieren mascarillas de luces led motivados por la promesa de lucir una piel más joven y radiante, pero ¿qué tan ciertas son esas promesas? La oferta de aparatos para llevar a cabo procedimientos de estas características es amplia: ya sea a través de centros de tratamientos estéticos o, incluso, mediante opciones que son posibles de utilizar en casa como máscaras o varitas led. No obstante, la forma de actuar de estos aparatos es similar, pues se basa en la utilización de diodos emisores de luz para iluminar la piel con longitudes de onda específicas. Esta terapia puede utilizarse con variados fines, como reducir las arrugas, estimular la producción de colágeno y elastina, controlar el acné, entre otros.

Las alternativas de costo también son variadas: los centros especializados ofrecen un número variado de sesiones (con mayor costo), mientras que las alternativas de uso casero suelen ser más económicas.

Según expertos consultados por The New York Times, muchos de estos artefactos emiten luz roja con longitudes de onda entre 630 y 700 nanómetros, la cual puede penetrar profundamente en la piel de manera de estimularla para que produzca sustancias beneficiosas. De esta forma, este tipo de luz podría ayudar a minimizar las arrugas y, por ende, contribuir a una apariencia más joven de la piel, además de potenciar procesos de cicatrización y reducir procesos inflamatorios.

En tanto, la luz azul (normalmente entre 400 y 490 nanómetros) es de longitud más corta y por lo tanto penetra sólo en capas más superficiales, por lo que se estima podría contribuir a disminuir el número de algunos tipos de bacterias y reducir la actividad de las glándulas sebáceas, a través del cual ayudaría a controlar el acné.

### ¿Funcionan las mascarillas caseras?

The New York Times cita un estudio publicado en 2007, donde los investigadores reclutaron a 76 personas (principalmente mujeres). Utilizando una mascarilla LED de venta libre, los investigadores aplicaron distintos tipos de luz roja a los lados derechos de la cara de los participantes. Los resultados determinaron que cada forma de tratamiento redujo la aparición de arrugas y mejoró la elasticidad de la piel en comparación con el tratamiento de placebo.

Sin embargo, la evidencia con respecto a la utilización de la luz azul es menos determinante, puesto que, según el periódico estadounidense, la mayoría de los ensayos clínicos estaban mal diseñados, por lo que no fue posible llegar a resultados claros.

Cuando se evalúa la efectividad del uso de la fototerapia utilizando productos formulados para su uso en casa, la evidencia es aún menos concluyente.

El periódico cita un estudio de 2011 en el que participaron 30 adultos con acné

## Test de The New York Times

# ¿Sirven las mascarillas faciales led para embellecer la piel?



Sobre todo en redes sociales, abundan anuncios o escenas de personas utilizando mascarillas faciales de luz led para llevar a cabo tratamientos sobre la piel del rostro.

quienes utilizaron un dispositivo manual dos veces al día durante dos días en un lado de la cara, y utilizaron un dispositivo a manera de placebo en el otro lado. Días después, tenían significativamente menos acné en el lado en el que habían utilizado el dispositivo de luz. No obstante, uno de los autores del estudio era asesor de la empresa que fabrica el dispositivo, lo que puso en tela de juicio los resultados de tal estudio.

Los expertos reiteran, además, la inexistencia de fórmulas o tratamientos mágicos para el cuidado de la piel, puesto que, por ejemplo, el uso de la luz azul puede contribuir a disminuir el acné, pero la eficacia será mayor cuando el tratamiento sea abordado de forma integral, comenzando por la visita a un especialista y utilizando productos tópicos de comprobada efectividad.

### Lo que sí se sabe: pueden producir efectos secundarios

Los especialistas sugieren recurrir siempre a artículos de tratamiento visados por las autoridades sanitarias y restringir su utilización de manera estricta a

los usos recomendados por el fabricante puesto que, aunque raros, la utilización de éstos puede producir efectos secundarios, tales como daño en los ojos. Por ello, es importante utilizar gafas protectoras o cerrar los ojos cuando se utilicen dispositivos manuales, o usar mascarillas con orificios oculares o protectores oculares. De la misma forma, un mal uso podría provocar oscurecimiento en ciertas zonas del rostro, especialmente en personas de tono de piel más oscuro.

Por otra parte, se deben extremar las precauciones en personas que están en tratamiento con ciertos medicamentos como antibióticos o antidepresivos, puesto que la combinación de los anteriores con el uso de estas mascarillas led podría incidir en la aparición de efectos secundarios como ardor o enrojecimiento en la piel.

En síntesis, aún no se extraen resultados determinantes acerca de la efectividad de los aparatos de uso doméstico. Además, la sugerencia es que formen parte de un tratamiento integral y sean usados cumpliendo las orientaciones de fabricantes y autoridades sanitarias.