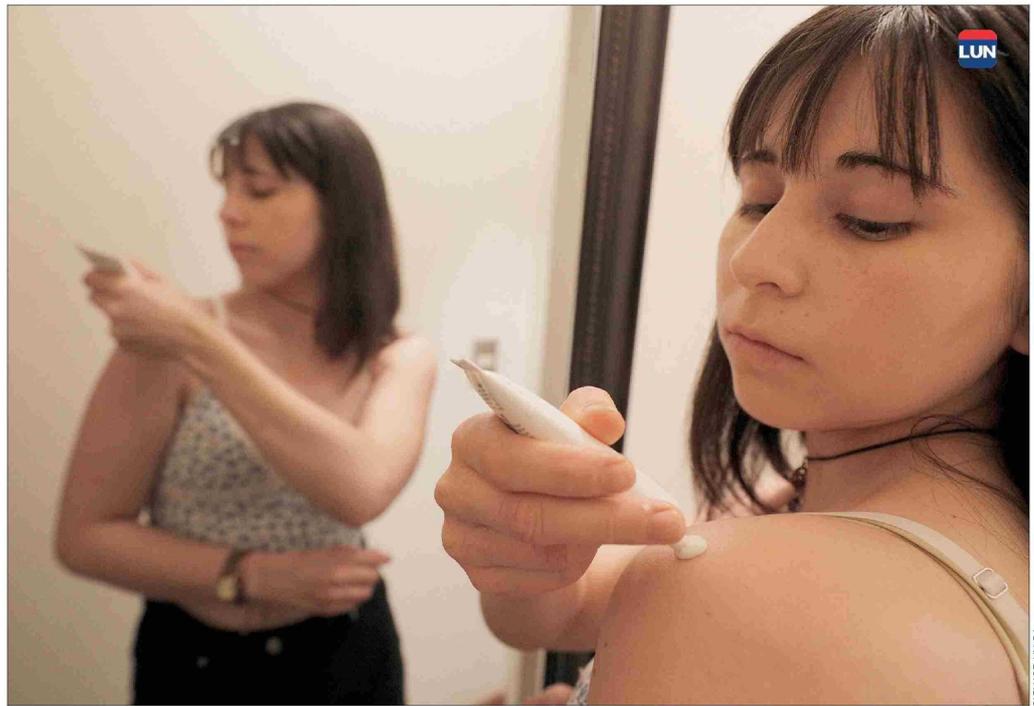


En las pieles jóvenes basta la protección solar: un producto incorrecto puede causar manchas y acné

# ¿Tiene menos de 23 años? Ni se le ocurra usar crema antiarrugas

A cierta edad, el cutis tiene una capacidad regenerativa natural que no requiere productos potentes.



Más que nada, el protector solar es clave para retrasar el envejecimiento de la piel.

BANYELIZ MUÑOZ

Cuidar la piel es esencial en todas las etapas de la vida y las decisiones que tomamos desde jóvenes son claves para definir cómo lucirá en el futuro. En tramos entre 18 y 23 años, las necesidades son básicas: sólo se necesita de una buena limpieza, hidratación y protección solar; no es necesario usar cremas o serums que contengan principios activos para pieles más maduras.

La experta en antienvjecimiento Sara Mir, cirujana oncológica, sugiere evitar productos fuera del rango de edad. "Las cremas antiarrugas están formuladas para pieles maduras. En pieles jóvenes pueden alterar la producción de sebo, generando exceso de grasa o, por el contrario, resequedad".

La elección del skincare, enfatiza, debe centrarse en texturas ligeras, dado que las fórmulas pesadas pueden obstruir los poros y aumentar el riesgo de acné. A su vez, recomienda evitar exfoliantes agresivos y cremas o serums que tengan como principio activo retinol (que sirve para tratar arrugas y manchas).

"Aunque son útiles en tratamientos avanzados, no son necesarios para una piel joven. En estos tramos etarios su uso puede generar hipersensibilidad, manchas, alergias y alterar la flora cutánea natural. Un uso inadecuado puede causar resequedad, irritación y comprometer la barrera protectora de la piel, dejándola vulnerable", alerta.

También hay que tener cuidado con productos oclusivos, como los que contienen vaselina o aceites minerales. "Estos ingredientes, aunque útiles en pieles secas, tienden a obstruir los poros en pieles jóvenes o con tendencia acnéica, provocando brotes y cuadros

agudos de acné", subraya.

"La piel joven tiene una capacidad regenerativa natural que no requiere de productos potentes ni tratamientos diseñados para reparar daños severos. Usar productos inadecuados puede desbalancearla, provocando sensibilidad o incluso acelerando el envejecimiento debido a la inflamación crónica", advierte la especialista.

Concuerda la dermatóloga Karen Valenzuela, académica de la Universidad de Chile. "No son ideales para pieles jóvenes los productos que contienen ingredientes muy agresivos, como alcohol en altas concentraciones, exfoliantes físicos muy abrasivos o activos antiedad fuertes como retinoides en concentraciones elevadas. Tampoco se recomiendan productos con fragancias sintéticas, aceites pesados o formulaciones con demasiados componentes, ya que pueden obstruir los poros", sostiene.

"A esta edad, la piel suele ser naturalmente equilibrada y no necesita productos demasiado inten-

tos. Algunos activos antiedad no son necesarios y podrían sobreestimular o causar efectos no deseados en pieles jóvenes", indica.

**¿Qué daños pueden provocar estos productos en jóvenes?**

"Los ingredientes agresivos pueden alterar la barrera cutánea, provocar irritación o sensibilizar la piel a largo plazo. El uso de productos inadecuados puede causar irritación, enrojecimiento, sequedad excesiva o incluso manchas y acné. A largo plazo, pueden debilitar la barrera protectora de la piel, aumentar la sensibilidad a factores externos como el sol y generar desequilibrios en la producción de sebo".

**Los cuidados necesarios**

Ignacio Urbina, gerente de nuevos negocios de Cellskinlab, plantea que en los últimos años se ha promovido un skincare desmedido que puede ser perjudicial para las pieles jóvenes. "En esta etapa de la vida la piel no necesita complejas rutinas de múltiples pasos ni productos diseñados para tratar problemas como arrugas, manchas o flacidez. Una piel joven se beneficia de una rutina simple que inclu-

ya un protector solar de amplio espectro con FPS 50 o más, además de un hidratante ligero y no comedogénico", indica.

Mir recalca que la protección solar ayuda a prevenir las manchas solares. "Elija bloqueadores ligeros, ya sean fluidos o con toque seco, según el tipo de piel; son el escudo diario contra el envejecimiento prematuro y ayudan a mantener un rostro fresco y juvenil por más tiempo", destaca. "Una piel hidratada no sólo enfrenta mejor las agresiones externas, sino que retrasa los primeros signos de envejecimiento. En ese sentido, el ácido hialurónico es un excelente aliado para mantener la humedad sin sobrecargar".

Por su parte, Valenzuela aconseja el uso de ácido hialurónico en dosis bajas; niacinamida, para regular el sebo y mejorar la textura de la piel; ácido salicílico en concentraciones bajas, para prevenir obstrucciones en los poros; antioxidantes como la vitamina C, para proteger la piel de los radicales libres y protector solar de amplio espectro. "Estos activos ayudan a mantener la piel saludable, hidratada y protegida sin sobrecargarla", cierra.

»»

**"Un uso inadecuado puede causar resequedad, irritación y comprometer la barrera protectora de la piel"**

Sara Mir,  
 dermatóloga