

## ¿Qué productos para el cuidado de la piel deben usar las niñas? Los dermatólogos recomiendan esta sencilla rutina

**L**as chicas son bombardeadas en las redes sociales con consejos de influencers que promocionan elaboradas rutinas de cuidado de la piel con sueros, brumas y cremas de alto precio. Pero, ¿cuál es la rutina de cuidado de la piel adecuada para los preadolescentes?

Lo simple es lo mejor, dicen los dermatólogos. Antes de que llegue la pubertad, la mayoría de los niños solo necesitan tres cosas: un limpiador suave, un humectante y protector solar.

"Eso es todo. Punto. No necesitas nada más", dice la Dra. Sheilagh Maguiness, dermatóloga con sede en Minneapolis.

Ella y otros dermatólogos de todo Estados Unidos han visto un número creciente de adolescentes y preadolescentes que utilizan productos antienviejecimiento para el cuidado de la piel. En algunos casos, los productos para adultos han dañado la piel de las niñas. Y la obsesión por lograr la apariencia que ven en línea ha generado preocupación sobre el impacto en su salud mental.

Muchos de los productos populares de Drunk Elephant, Glow Recipe y otros, que pueden costar \$70 o más, contienen ingredientes activos como retinoles e hidroxiácidos destinados a pieles maduras que pueden irritar rostros jóvenes y dañar la barrera cutánea. Los expertos dicen que son innecesarios y un desperdicio de dinero para los niños.

"Escucho todo el día, todos los días de todos mis pacientes que tienen hijos adolescentes y más jóvenes, que están tan obsesionados con todos estos productos para el cuidado de la piel y las tendencias de TikTok que se han excedido", dice la Dra. Dendy Engelman, dermatóloga de Manhattan.

Esto es lo que dicen los dermatólogos sobre lo que es seguro para la piel joven y cómo las familias pueden navegar por la tendencia de rápido crecimiento.

### ¿Deben los niños usar productos antienviejecimiento?

Los adolescentes y preadolescentes no necesitan productos antienviejecimiento. Incluso el Consejo de Productos para el Cuidado Personal, la asociación comercial de las empresas de cosméticos, dice: "Los productos antienviejecimiento son generalmente innecesarios para la piel más joven".

Para los preadolescentes, los dermatólogos recomiendan marcas de limpiadores y hu-



Scarlett Goddard Strahan, de 11 años, muestra su crema hidratante Nivea en su casa el martes 20 de agosto de 2024, en Sacramento, California.



Productos virales para el cuidado de la piel de Bubbie, West & Month y Boiero en el tocador de Scarlett Goddard Strahan, de 11 años, en su casa el martes 20 de agosto de 2024 en Sacramento, California.

mectantes como Cetaphil, CeraVe y La Roche-Posay que están comúnmente disponibles en las farmacias.

A medida que la pubertad se activa, es posible que los adolescentes deban abordar los problemas de la piel provocados por cambios hormonales como el acné, el exceso de grasa, las manchas oscuras, los puntos negros y más. Si un problema parece grave, lo mejor es consultar a un dermatólogo.

Al introducir un nuevo producto, especialmente si contiene un ingrediente agresivo, vaya despacio.

"Si realmente quieren usar un producto y ver de qué se

trata todo este alboroto, digan: "¿Qué tal si hacemos una prueba cutánea antes de frotarlo por toda la cara?", dice Maguiness, profesora de dermatología pediátrica en la Universidad de Minnesota. Aplique un poco en la parte interna del brazo durante unos días y, si no hay reacción, tal vez esté bien probarlo en la cara.

### Cómo saber si un producto para el cuidado de la piel es dañino

Los signos de una reacción alérgica pueden variar desde enrojecimiento, picazón, descamación de la piel, ardor o escozor hasta parches de pequeñas

protuberancias.

"Todas esas son señales para dejar de usar un producto", dice la Dra. Carli Whittington, dermatóloga de la Facultad de Medicina de la Universidad de Indiana. El uso continuado de productos que causan irritación puede provocar daños más graves en la piel.

A menudo, los niños no se dan cuenta de que los productos de moda que están usando contienen ingredientes dañinos.

La doctora Brooke Jeffy, de Scottsdale, Arizona, tenía una paciente de 11 años con una erupción grave alrededor de los ojos. El niño había estado usan-

do una crema para ojos con retinol que causaba irritación y picazón. La reacción empeoró a medida que continuaba usándolo y se rascaba la piel.

"Estaba usando una crema para los ojos para una afección que no tenía y ahora ha creado este problema dramático que tardará meses en resolverse", dijo Jeffy, uno de los muchos dermatólogos que ahora intentan desacreditar las tendencias dañinas de las redes sociales con publicaciones sobre lo que se debe y no se debe hacer para el cuidado de la piel de los preadolescentes.

### Cómo fomentar rutinas saludables de cuidado de la piel

Engelman sugiere establecer un temporizador para el cuidado de la piel, como hacen algunos padres para recordarles a los niños que se cepillen los dientes durante dos minutos. Los niños no deberían necesitar más de cinco o 10 minutos para el cuidado de la piel, dice.

"Cuando tienes una rutina de cuidado de la piel de 13 pasos que toma 45 minutos por noche, eso es demasiado", dice.

Maguiness insta a los padres a hablar con sus hijos obsesionados con el cuidado de la piel sobre las tendencias virales que están siguiendo y por qué.

"Trátalo como un momento para educar y hacer preguntas: ¿Qué estás viendo en las redes sociales? ¿Crees que la empresa le está pagando a la celebridad? ¿Crees que están tratando de venderte algo? ¿Crees que esto es realmente bueno para tu piel?", dice.

Pregúntale a tu adolescente qué problema de la piel está tratando de abordar (acné, manchas oscuras, etc.) y trata de crear una rutina básica en torno a él, dice. Hágalos saber que cuantas más cosas se pongan en la piel, más se pueden irritar.

El enfoque en el cuidado de la piel tiene un beneficio, dicen los dermatólogos.

"Lo único bueno que sale de esto es usar protector solar para proteger la piel. Están totalmente de acuerdo con eso", dice Engelman. Muchos influencers y los niños que los siguen se aplican protector solar como paso final de su rutina, a diferencia de muchos de sus pacientes adultos. "Estos niños que están obsesionados con el cuidado de la piel han dado ese paso importante. Así que ese es un lado positivo de esta tendencia".

Fuente: Agencia AP