



Foto cedida por Cottonbro

¿Qué compuestos hidratan realmente la piel?

MARÍA MUÑOZ RIVERA
EFE REPORTAJES

Aportar agua, retenerla y reforzar la barrera cutánea para evitar su pérdida. En un contexto de sobreinformación cosmética, distinguir entre ingredientes con eficacia demostrada y fórmulas bien diseñadas frente a promesas que se quedan en la superficie se convierte, en ocasiones, en un reto.

Hablar de hidratación real es hacerlo de fisiología cutánea, de activos con evidencia y de rutinas coherentes que respetan el equilibrio de la piel. Un enfoque que hoy adoptan algunos de los laboratorios de formulación más avanzados, con productos que combinan ingredientes clásicos y nuevas moléculas con respaldo científico.

QUÉ SIGNIFICA HIDRATAR LA PIEL SEGÚN LA DERMATOLOGÍA

La piel hidratada no es solo aquella que se siente cómoda al tacto. Desde el punto de vista dermatológico, la hidratación depende del contenido de agua del estrato córneo y de la capacidad de la piel para mantenerla. Cuando este equilibrio se rompe, aparecen tirantez, aspereza, pérdida de luminosidad y alteraciones de la función barrera. Factores como la edad, el clima, la exposición solar, el uso de limpiadores agresivos o el estrés oxidativo influyen directamente en la pérdida de agua transepidérmica. Por eso, los expertos coinciden en que una hidratación eficaz debe actuar en dos frentes: aumentar las reservas de agua y reforzar los lípidos que sellan la piel. Hidratar correctamente la piel aportándole lo que necesita según su tipología o factores externos no es una práctica al alcance de unos pocos, sino una rutina asequible con formulaciones competentes que llegan al mercado.

HUMECTANTES: LOS INGREDIENTES QUE ATRAEN Y FIJAN EL AGUA

Entre los activos más estudiados se en-

Adaptar una rutina de hidratación no requiere una gran inversión si se miran las formulaciones de los compuestos.

cuentran los humectantes, capaces de captar agua y mantenerla en la epidermis. El ácido hialurónico es, probablemente, el más conocido. Presente de forma natural en la piel, puede retener hasta mil veces su peso en agua, lo que explica su eficacia para mejorar la elasticidad y el aspecto de la piel deshidratada. Otro ingrediente cada vez más citado es el ácido poliglútamico. De origen biotecnológico, actúa como un potente retenedor de humedad y, además, ayuda a frenar la degradación del ácido hialurónico endógeno. Esta combinación se ha convertido en una de las más interesantes en fórmulas hidratantes actuales. Sin una barrera cutánea intacta, cualquier activo hidratante pierde eficacia. Esta barrera está formada por lípidos como ceramidas, colesterol y ácidos grasos, que actúan como un cemento entre las células. Cuando se debilita, la piel pierde agua con mayor facilidad y se vuelve más vulnerable a agresiones externas. Por eso, las fórmulas que combinan humectantes con lípidos fisiológicos ofrecen mejores resultados a medio y largo

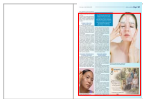
continúa ►►



**Si deseas ser parte de
belleza y estética**

Integral

servicio@elrancaguino.cl



plazo. El bálsamo en crema reconfortante con lípidos y ceramidas se sitúa en esta categoría, pensado para pieles secas o muy secas. Su textura más rica busca precisamente reparar esa barrera, recargar la piel de agua y mantener la hidratación durante 48 horas, según estudios clínicos instrumentales.

**TEXTURAS Y TIPOS DE PIEL:
UNA CUESTIÓN CLAVE**

No todas las pieles necesitan lo mismo, ni responden igual a las mismas fórmulas. Las pieles mixtas o grasas suelen rechazar texturas densas, aunque también pueden estar deshidratadas. En estos casos, los geles en agua con alta concentración de humectantes resultan más adecuados. El gel en agua revitalizante con ácido hialurónico y poliglutámico responde a esta demanda. Su textura fresca y fundente está pensada para hidratar sin aportar peso, reforzando la barrera cutánea durante 48 horas. La elección de la textura, más allá de la sensación, condiciona la constancia de uso y, por tanto, la eficacia del tratamiento. Para pieles normales a secas, la crema láctea rehidratante con ácido hialurónico ofrece un equilibrio entre ligereza y nutrición. Su objetivo es fijar el agua en la piel de manera inmediata y prolongada, mejorando la flexibilidad y el confort desde la primera aplicación.

**HIDRATACIÓN Y PROTECCIÓN SOLAR,
UN BINOMIO INSEPARABLE**

La radiación ultravioleta es uno de los principales factores de deshidratación y envejecimiento cutáneo. La exposición solar deteriora los lípidos de la barrera y reduce la capacidad de la piel para retener agua. De ahí que los dermatólogos insistan en integrar la protección solar diaria en cualquier rutina hidratante. Productos como el fluido hidratante con protección FPS 30, filtros UVA y UVB,



Cada piel es diferente y tiene distintas necesidades, también influidas por los factores externos. Foto cedida por Healthy y Co

La hidratación se ha convertido en una de las grandes obsesiones del cuidado de la piel, pero no siempre se entiende qué significa hidratar de verdad. Más allá de texturas agradables o sensaciones inmediatas de confort, la ciencia dermatológica ha demostrado que mantener la piel hidratada implica trabajar en varios niveles.

combinan ambas funciones. Su textura ligera permite hidratar durante 48 horas y, al mismo tiempo, proteger frente a los daños solares. Este tipo de fórmulas resultan especialmente útiles como crema de día, al simplificar la rutina sin renunciar a la eficacia. Aunque pueda parecer contradictorio, la exfoliación regular también influye en la hidratación. Eliminar las células muertas facilita la penetración de los activos hidratantes y mejora la textura de la piel. Eso sí, debe hacerse con fórmulas respetuosas para no dañar la barrera cutánea. El exfoliante corporal suavizante en aceite con AHA actúa en esta línea, estimulando la renovación celular y dejando la piel más receptiva a los tratamientos posteriores. Según estudios clínicos, tras la primera utilización se elimina el 100 % de las células muertas, con una mejora visible de suavidad y confort.

**HIDRATACIÓN CORPORAL:
LA GRAN OLVIDADA**

La conversación sobre hidratación suele centrarse en el rostro, pero la piel del cuerpo también sufre deshidratación, especialmente en zonas expuestas o sometidas a fricción. Ingredientes como la manteca de karité, rica en ácidos grasos, juegan un papel clave en la nutrición y el confort corporal. La manteca corporal nutritiva con karité aporta hidratación durante 48 horas y mejora la flexibilidad de la piel desde la primera aplicación, según algunos estudios. Texturas fundentes y fórmulas con alto porcentaje de ingredientes de origen natural favorecen la adherencia a la rutina diaria. En un mercado saturado de mensajes, la diferencia está en la formulación. Combinar humectantes como el ácido hialurónico y el poliglutámico con lípidos, ceramidas y sistemas de protección solar responde a una visión integral de la hidratación. Una filosofía que aplican algunos de los mejores laboratorios de formulación, donde la eficacia se apoya en estudios clínicos y mediciones instrumentales, más allá del reclamo comercial. La hidratación real no es inmediata ni superficial. Es el resultado de una rutina coherente, adaptada al tipo de piel y basada en activos con respaldo científico. Entender qué compuestos hidratan realmente la piel es el primer paso para cuidarla con criterio y eficacia.



La protección solar juega un papel clave en mantener buenos niveles de hidratación en la piel. Foto cedida por Cottonbro



Somos la única
Residencia Premium
para el adulto mayor
en **San Fernando**

Brindamos el cuidado profesional
que tu ser querido merece
y en un entorno privilegiado.

Contáctanos al +56998712167

