



Su uso antes era exclusivo en clínicas, pero ahora también es doméstico. Foto cedida IMR



Luz roja o bioestimulación, la tendencia de belleza que regresa

MARÍA MUÑOZ RIVERA
EFE REPORTAJES

subraya la doctora Clara Lacasta.

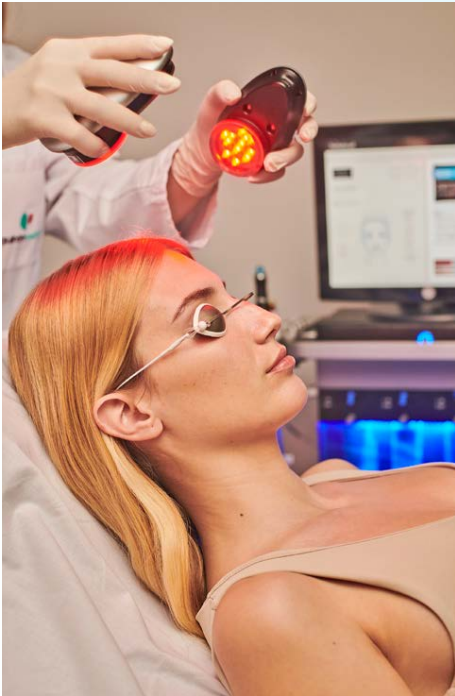
La luz roja ha dejado de ser un recurso reservado a clínicas y consultas para convertirse en una de las tendencias de belleza y bienestar más visibles del momento. Paneles luminosos, máscaras LED o gafas de lentes rojizas forman ya parte de la rutina de cuidado de la piel de celebridades y deportistas.

La terapia de luz roja, también denominada bioestimulación, combina aplicaciones dermatológicas, deportivas y relacionadas con el bienestar general, pero sus resultados dependen de factores clave como la regularidad, la potencia del dispositivo y la calidad del equipo utilizado. "La terapia de luz roja o bioestimulación se ha convertido en toda una tendencia, pero en realidad lleva décadas de estudio", señalan las expertas sobre este tratamiento en auge, pero no tan nuevo como pueda parecer. Su popularidad actual responde tanto a la proliferación de dispositivos domésticos como a la difusión en redes sociales, donde se presenta como un método rápido para mejorar la piel o el descanso. "Los resultados dependen de la constancia y del dispositivo utilizado",

ORIGEN CIENTÍFICO Y BASE DERMATOLÓGICA: DE LOS AÑOS 60 A LA ACTUALIDAD

Aunque su uso se asocia a una moda reciente, la terapia LED se remonta a los años sesenta, cuando comenzaron a investigarse las aplicaciones terapéuticas de los diodos emisores de luz. "Fue en los años sesenta cuando se empezaron a explorar las aplicaciones terapéuticas de los LED", recuerda la doctora Marta González, que sitúa en ese momento el origen de la fotobiomodulación. En dermatología estética, la luz roja trabaja con longitudes de onda entre 630 y 760 nanómetros que penetran hasta la dermis. "Estimulan la producción de colágeno, mejoran la textura y favorecen la reparación

continúa ►►



Su origen se remonta a los años 60. Foto cedida IMR

de los tejidos", explica la especialista. El resultado es una respuesta biológica que el organismo interpreta como una señal de regeneración. Desde esta perspectiva, la terapia se utiliza para mejorar la luminosidad, acelerar la cicatrización o modular la inflamación. "Entre sus principales beneficios se incluyen el rejuvenecimiento cutáneo, la mejora de la cicatrización y la luminosidad, y es excepcional en la modulación de la inflamación", detalla González. La doctora Lacasta añade que la evidencia científica respalda el uso de la luz roja en dermatología. "Tiene efectos demostrados a nivel celular y antiinflamatorio y se utiliza para estimular la regeneración cutánea, mejorar la calidad de la piel y como apoyo en procesos inflamatorios o de reparación tisular". En este sentido, se emplea en casos de acné leve, piel sensible, rojeces o mantenimiento tras tratamientos en consulta, aunque más allá del rostro, la terapia LED también se ha extendido al ámbito del descanso y los ritmos circadianos. "La luz roja tiende a interferir mucho menos en el ritmo circadiano que la luz azul", explica la doctora González,

que recomienda utilizarla por la mañana o por la tarde y evitar su aplicación justo antes de dormir para no alterar la conciliación del sueño.

USO DOMÉSTICO FRENTE A USO CLÍNICO

El auge de dispositivos de uso en casa ha acercado esta tecnología a un público más amplio. Sin embargo, los expertos advierten de las diferencias entre los equipos domésticos y los clínicos. "Los dispositivos domésticos permiten incorporar la luz roja a la rutina diaria, aunque los resultados suelen ser más lentos", señala González. En consulta, los aparatos cuentan con mayor potencia y protocolos ajustados a cada paciente. "Los protocolos están basados en la evidencia científica, lo que permite optimizar los resultados y que los efectos sean visibles de manera más rápida y duradera", añade. El uso domiciliario se recomienda como complemento o mantenimiento, especialmente a partir de los 30 o 35 años, mientras que en clínica se combina con otros tratamientos médicos para potenciar los resultados. La popularidad de la terapia de luz roja ha generado también ideas simplificadas sobre su funcionamiento. "Un mito es pensar que funciona igual en todos los dispositivos", advierte González. La especialista recuerda que los resultados dependen de la potencia, la longitud de onda real y la calidad del aparato. Otro error habitual es esperar resultados inmediatos. "La fotobioestimulación es progresiva y los cambios, por ejemplo, los relativos al colágeno, necesitan tiempo", recalca. Los efectos suelen percibirse a partir del segundo mes de uso continuado, con una frecuencia recomendada de tres o cuatro sesiones semanales en casa.

SEGURIDAD Y RECOMENDACIONES

Desde el punto de vista médico, la terapia se considera segura y no invasiva, aunque requiere ciertas precauciones. "Es un tratamiento bien tolerado, pero pacientes con enfermedades fotosensibles o medicación fotosensibilizante deben evitarlo", explica la doctora González. Tampoco existen estudios concluyentes sobre su uso durante el embarazo, por lo que se recomienda prudencia, mientras que, en casos de patologías cutáneas



Es una técnica de moda en redes sociales, pero no es nueva. Foto cedida IMR

como melasma, vitiligo o acné activo, los expertos aconsejan acudir al dermatólogo antes de iniciar su uso doméstico. "Es recomendable que el especialista valore al paciente y paute de manera individualizada un plan de tratamiento", añade la doctora. La clave del éxito de esta terapia radica en la regularidad y la personalización del tratamiento. "El secreto reside en la constancia y en adaptar la terapia al tipo de piel y al objetivo de cada paciente", insiste González.