

Fecha: 19-10-2021  
 Medio: El Líder  
 Supl.: El Líder  
 Tipo: Tendencias  
 Título: Rutinas skincare: con sólo tres pasos al día habrá mejoras en el cutis

Pág.: 17  
 Cm2: 415,5  
 VPE: \$ 379.751

Tiraje: 5.200  
 Lectoría: 15.600  
 Favorabilidad:  No Definida

# Rutinas skincare: con sólo tres pasos al día habrá mejoras en el cutis

Si bien el término comenzó a hacerse conocido en redes sociales por extensas maniobras, éstas no deben ser tan complejas.

Javiera Palta Olmos

**P**uede que muchas hayan escuchado la tendencia que ha ido dominando en redes sociales sobre las rutinas skincare, que prometen dar un antes y después en la piel. Sin embargo, al momento de crearla pareciera que todo se vuelve más confuso por la existencia de la rutina coreana de 10 pasos, las diferencias entre sérum y crema y cuándo usar bloqueador, entre otras.

Al dermatólogo y académico de la Usach, José Gatica, la rutina del skincare "debe realizarse en la mañana luego de despertar y por la noche justo antes de ir a dormir. A primera hora del día debe realizarse dado que es importante limpiar la piel del sudor, polvo, piel muerta y exceso de grasa, entre otros que se acumularon durante la noche para luego hidratar con un producto adecuado para cada tipo de piel, se pueden agregar algunos principios activos dependiendo de lo que se quiera lograr y finalmente proteger la piel del sol usando un filtro solar. Antes de dormir nueva-



SHUTTERSTOCK

LAS RUTINAS DE LIMPIEZAS DEBIESON HACERSE DOS VECES AL DÍA: MAÑANA Y NOCHE.

mente es importante limpiar y desmaquillante y aplicar hidratante".

Respecto a la tendencia de seguir la rutina de 10 pasos que seguidoras de la cultura coreana deciden seguir, Gatica afirma que "no porque tenga más pasos, obtendrás más beneficios", ya que se debe saber qué es lo que cada piel necesita bajo el asesoramiento de un profesional.

Según la dermatóloga de

la Clínica Las Condes, Patricia Apt Druck, el momento ideal para comenzar a crear una rutina para la piel es a los 18 años, aunque la tendencia va llamando cada vez más la atención de las más jóvenes.

Ambos médicos resumen que una rutina puede ser diseñada por un médico especialista, pero que se puede crear un hábito de skincare normal en tres pasos fundamentales: limpiador, hidratante y filtro solar.

La limpieza busca retirar elementos innecesarios de la piel, desde el maquillaje hasta el sudor.

"En pieles sensibles es importante tratar de usar limpiadores muy suaves, como pueden ser las aguas micelares que reemplazan los jabones y son mucho más suaves para la cara", explica Apt. "Si la piel es muy seca, se pueden usar cremas limpiadoras y si son más bien

grasosas, sirven las agüitas micelares o a veces limpiadores que tienen sustancias antiacnéticas, antigrasa, como ácido salicílico y limpiadores potentes", añade.

En el paso para hidratar la piel, la cosmetóloga Sol Nuñez (@cosmeclinic.cl) recomienda el uso en conjunto de sérum y cremas. "Se recomienda que se usen juntos porque el serum y la crema se potencian", explica.

"Los serum son concentrados de un principio activo, por eso siempre son más costosos que las cremas. Se aplican en menor cantidad: con solo tres o cuatro gotitas es suficiente. Luego de eso viene la crema, que se entiende es la indicada al tipo de piel y así se potencian. Primero va el serum porque la crema es como una especie de sellado y va a aportar los beneficios de esta", comenta.

Luego viene la protección solar. De acuerdo a los médicos, el protector solar siempre debe contar con sus activos anti sol y anti UV, los rayos que envejecen a las células de la piel. Sobre el tipo de bloqueador que se debe usar, Nuñez explica que "da igual mientras el

fin sea evitar los daños terribles que provocan la radiación ultravioleta. Recuerda siempre que debe ser un factor de 30 o más y con amplio espectro. Ahora si quiero sentirme más cómoda y no sentir que mi cara está como mimeo, como dicen algunas, va a depender: podemos elegir uno de acuerdo a nuestro tipo de piel.

## PARA LAS MÁS APURADAS

De acuerdo a Sol Nuñez, hay además un producto que sirve como "Caballito de guerra" para las rutinas de belleza: las BB creams.

"Creo que es uno de los mejores inventos de la cosmética coreana", comenta entre risas. "La BB cream es ideal para las que no tenemos mucho tiempo porque son productos multi acción: la mayoría son hidratantes, todas contienen color por lo que unifican el rostro, no obstruyen los poros porque son formuladas en base agua, además de que hay muchas que protegen de los rayos ultravioleta", comenta.

"Estas se aplican en el último paso, después de la crema, y es ideal para las que no tenemos tiempo", cierra.