

Es un ingrediente estrella para atenuar las arrugas, pero se debe aplicar con moderación

Tenga paciencia: así se usan las cremas con retinol para que no le irriten

"Estudios clínicos han demostrado que, con un uso regular y adecuado, los retinoides pueden transformar la piel envejecida", dice una especialista.

FRANCISCA ORELLANA

Aunque en las vitrinas abundan las cremas, sérum y geles con activos contra el envejecimiento, lo cierto es que pocos cuentan con evidencia científica respecto a su eficacia: uno de ellos es el retinol y derivados de la familia de los retinoides, cuyo uso debe ser programado o con cautela para que la piel se acostumbre.

El retinol es un derivado de la vitamina A que estimula la producción de colágeno y elastina, proteínas fundamentales para mantener la piel firme y elástica. Además, acelera la renovación celular, lo que mejora la textura, reduce líneas de expresión y atenúa manchas asociadas al envejecimiento.

"El retinol es, sin duda, uno de los activos estrella para tratar las arrugas y los signos del envejecimiento porque actúa en las capas profundas de la piel, estimulando la producción de colágeno y acelerando la regeneración celular. Este proceso no solo mejora la textura y el tono, sino que también suaviza las líneas de expresión y reduce manchas con el tiempo", destaca la doctora Sara Mir, especialista antienvejecimiento (@smir_me en Instagram).

¿Qué lo hace único frente a otros ingredientes como el ácido hialurónico o los antioxidantes? "No se queda sólo en hidratar o proteger. El retinol trabaja como un entrenador personal para tu piel, ayudándola a renovarse y repararse desde dentro. Hay evidencia científica sólida que respalda su efectividad. Estudios clínicos han demostrado que, con un uso regular y adecuado, los retinoides pueden transformar la piel envejecida, logrando resultados visibles que pocos ingredientes alcanzan".

Coincide Guillermo Montero, académico de Química y Farmacia Universidad San Sebastián: "Su efectividad ha sido respaldada por



MARIO GUERRERO

numerosos estudios clínicos, por lo que es uno de los ingredientes antienvejecimiento más confiables en cosmética, a diferencia de otros activos con menos evidencia científica".

Uso progresivo

Aunque es un activo muy efectivo, no es llegar y aplicarlo en el rostro porque al inicio irrita.

"Generalmente se utiliza una, dos o tres noches por semana, para partir en forma progresiva unas dos semanas y luego se utiliza todas las noches. Siempre se debe usar asociado un fotoprotector solar en la mañana, para que no tenga el efecto de fotosensibilización y de que se queme la piel, que quede roja y dolorosa", advierte la doctora Claudia Moreno, dermatóloga de Clínica Indisa.

El tratamiento debe partir de forma progresiva, indica, porque este activo tiende a secar y descamar la piel: "Su capacidad para acelerar la renovación celular lo hace tan efectivo, pero también puede causar irritación al principio. Este proceso exfolia las capas externas de la piel y, en algunos casos, puede debilitar temporalmente la barrera cutánea, lo que se traduce en enrojecimiento, descamación o sequedad". Este efecto es temporal, añade: "Al principio la piel puede resistirse un poco. La clave está en darle tiempo a tu piel para que se adapte y cosechar los beneficios sin comprometer su bienestar".

Moreno acota que si se ocupa

El retinol es un derivado de la vitamina A que estimula la producción de colágeno y elastina.

un sérum con retinol, se puede complementar con una crema hidratante para "disminuir los efectos secundarios de la irritación del retinol".

Montero sugiere evitar combinarlos con exfoliantes o ácidos fuertes para proteger la barrera cutánea: "Se pueden incorporar productos hidratantes con ingredientes como ácido hialurónico o ceramidas que ayudan a reparar y calmar la piel, en lugar de exfoliantes fuertes. Si se desea exfoliar, es mejor hacerlo en días alternos al retinol y con fórmulas suaves".

¿Cuánto cuestan?

Elegir el producto adecuado va a depender del tipo de piel. "El sérum tiene una textura un poco más ligera y la crema tiene un poco mayor cantidad de lípidos, entonces cuando la piel es más seca se prefiere en crema y el sérum lo puede usar cualquier tipo de piel. Los dos van a tener el mismo principio activo, en este caso el retinol. Depende la concentración del retinol es lo que uno indica según el tipo de piel", detalla Moreno.

Por ejemplo, en el formato sérum está el Peptivel Boost B12, que combina retinol y péptidos para mejorar la firmeza, elasticidad y luminosidad de la piel, reduciendo líneas de expresión, arrugas y manchas. Viene con vitamina B12 para reducir la irritación inicial. Cuesta \$44.490 en [essentialstore.cl](https://acortar.link/JLhREX) (<https://acortar.link/JLhREX>). También está el sérum noche Revital retinol de L'Oréal París, enfocado en arrugas profundas. Cuesta \$12.740 en [falabella.cl](https://acortar.link/cUg214) (<https://acortar.link/cUg214>).

En cremas, Avene RetrinAl 0,1 se recomienda para pieles con daños por el sol con arrugas profundas, manchas. "Acelera el recambio celular y va eliminando arrugas superficiales; estimula la producción de colágeno, elastina y ácido hialurónico por parte de los fibroblastos y rellena las arrugas desde adentro", promociona Catalina Falcon, training manager de Pierre-Fabre Dermocosmetique. Cuesta desde \$31.349 en [farmaciasahumada.cl](https://acortar.link/9vbLqK) (<https://acortar.link/9vbLqK>). La crema antiarrugas con retinol y ácido hialurónico de Byphasse, en tanto, cuesta \$9.990 en [dbs.cl](https://acortar.link/wcLeFO) (<https://acortar.link/wcLeFO>).