LITORALPRESS

Fecha: 25-08-2025
Medio: El Mercurio de Calama
Supl. : El Mercurio de Calama
Tipo: Noticia general
Título: LA CARA EN AGUA FRÍA Y HIELO: MITOS Y REALIDADES DE ESTA NUEVA TENDENCIA

Pág. : 10
Cm2: 448,7

Tiraje: 2.400
Lectoría: 7.200
Favorabilidad: No Definida

AUTOCUIDADO

LA CARA EN AGUA FRÍA Y HIELO: MITOS Y REALIDADES DE ESTA NUEVA TENDENCIA

SALUD. *Supuesto tratamiento se ha hecho viral en redes sociales.*

Redacción

TIKTOK

EN INSTAGRAMY TIKTOK PROMUEVEN EL TRATAMIENTO, PERO NO ESTÁ COMPROBADA SU EFECTIVIDAD.

Cada vez se hace más común ver en redes sociales recomendaciones sobre un tratamiento facial que consiste en meter la cara en agua fría y hielo para tener una piel más sana y menos hinchada.

Una práctica que puede tener beneficios, pero que a nivel clínico ha sido muy poco estudiada.

En Instagram y TikTok hay cientos de videos de personas que usan este método asegurando que sirve para embellecerse, ya que disminuye la hinchazón debajo de los ojos, la piel queda más sana y reduce la aparición de líneas finas y arrugas.

Sin embargo, todavía falta sustento científico para definirlo como un método efectivo.

Héctor Fuenzalida, dermatólogo especialista en enfermedades de la piel, pelo y uñas, además de médico cirujano Investigador de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago de Chile, explicó en Diario Usach que "efectivamente el enfriamiento de la piel con agua fría o con un hielo, por períodos cortos de aplicación, no más de 15 o 20 segundos, puede provocar una mejor circulación, puede disminuir el edema, la hinchazón que puede existir en la piel y la inflamación que puede existir en relación, por ejemplo, a dos patologías, como es la rosácea y como es el acné".

Además, podría ayudar a reducir el tamaño de los poros cuando están dilatados: "Es decir, reduciendo la sensación de ardor, de dolor, de quemazón que puede haber en una inflamación local o la hinchazón, que es el aumento de volumen o edema, porque sí produce ahí cambios en la circulación sanguínea".

CON CUIDADO

Como aún no existen estudios serios sobre posibles beneficios de este método, es importante tomar precauciones a la hora de probarlo, porque el uso de hielo directo no es recomendable y siempre debería estar cubierto con un paño o elemento que se interponga con la piel para evitar quemaduras.

De hecho, en las rutinas de skincare se utilizan herramientas como el ice roller, un rodillo metálico o de cuarzo que se debe enfriar antes de utilizar, o antifaces de gel frío diseñados para el rostro.

CÓMO SACARLE PROVECHO

A pesar de los pocos estudios sobre este método en específico, sí hay algunos beneficios comprobados al utilizarse con responsabilidad, aunque no todos los que se prometen.

"La verdad que podría dar un efecto de turgencia en el momento inmediato, pero no es que esté teniendo un efecto importante a nivel ultraestructural que tenga que ver con cambiar el colágeno, la fibra elástica o la capacidad de hidratación de la piel, que son los elementos que normalmente van disminuyendo con los años y que generan arrugas", indicó el dermatólogo.

De hecho, remarcó que "no hay tampoco nada que avale eso y podría ser un efecto muy transitorio de sentir la piel un poquito más turgente, pero eso no significa que esté produciendo un cambio fundamental profundo en ese nivel".

Esto contrasta con las versiones de algunos influencers que apuntan a un tratamiento que retrasa las arrugas prematuras.

En el caso de las ojeras ocurre algo similar, ya que cualquier elemento frío puede reducirlas porque muchas veces se debe a un edema por retención de líquido en esa zona y con una flacidez en la piel. De todas formas, solo sería un efecto transitorio y no un tratamiento efectivo.

Para hacer una correcta aplicación del agua fría con hielo, es importante que no se haga a cada rato ni por mucho tiempo.

De hecho, la recomendación es que el contacto no supere los 15 a 20 segundos para evitar heridas.

"Se debe tratar de que el tiempo de exposición y contacto sea el menos posible, sea hacer ciclos de 10 segundos, 15 segundos, dejar una pausa, no mantener porque si no se produce una quemadura e incluso una rotura de la piel, una herida, si es que es muy permanente la aplicación de este hielo", dijo Fuenzalida.

En definitiva, todavía falta mucho por conocer sobre el tema y, a pesar de la difusión que ha recibido en redes sociales, no todo lo que se ve en estas plataformas tiene sustento científico o clínico.