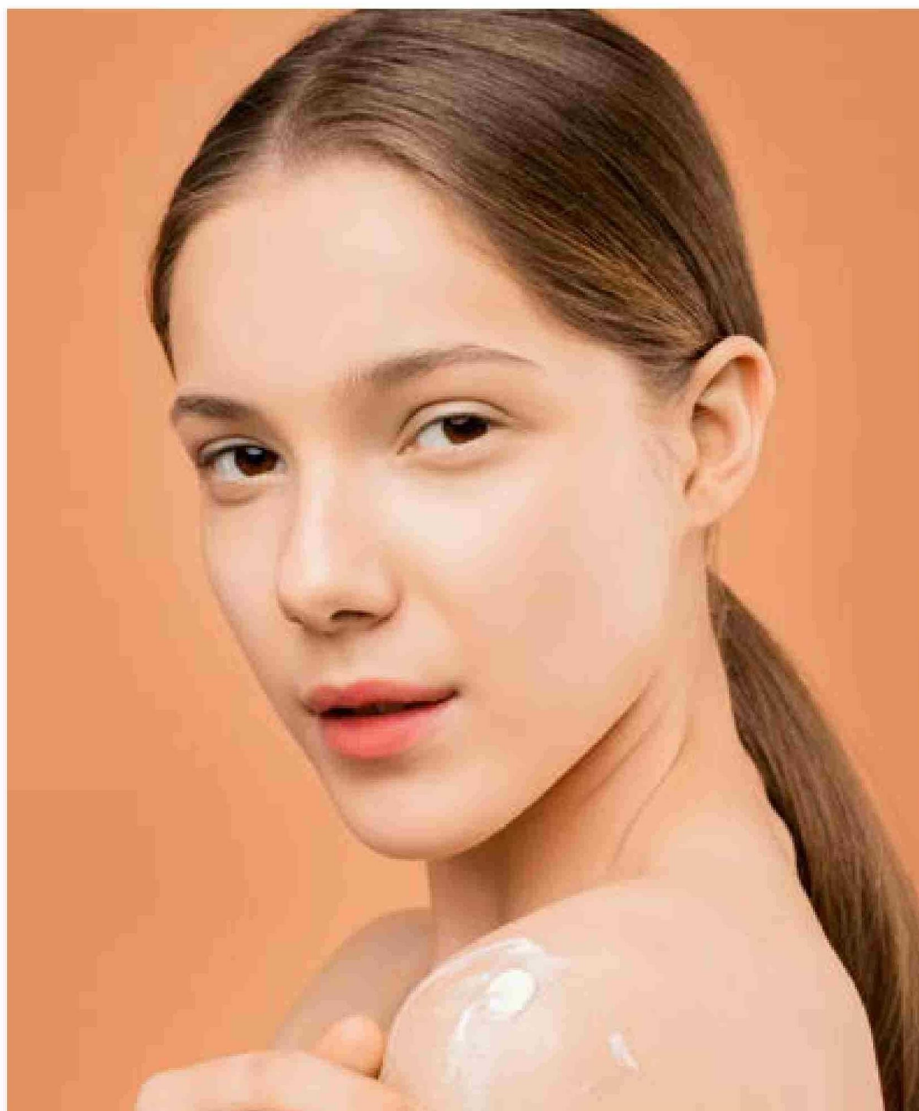


V

BELLEZA



# BELLEZA *post verano:* 1, 2, 3... **¡RESET!**

SOL, PISCINA, AGUA SALADA... ASÍ COMO EL VERANO DEJA HUELLAS VISIBLES EN LA PIEL Y EL PELO, TAMBIÉN NOS OFRECE LA OPORTUNIDAD PERFECTA PARA RENOVARNOS. CONVERSAMOS CON LA DERMATÓLOGA ISABEL OGUETA Y LA ESTILISTA DORIS FELIÚ, QUIENES NOS EXPLICARON EL PORQUÉ DE ESTE FENÓMENO, JUNTO CON REVELARNOS LAS CLAVES Y TRATAMIENTOS MÁS NOVEDOSOS EN LA BÚSQUEDA POR DEVOLVERLES LA VITALIDAD.

POR CATALINA ÁBALOS L.

**QUE LEVANTE LA MANO A QUIEN NO LE HA PASADO. DESPUÉS DE UNAS –IDEALMENTE– REPONEDORAS VACCACIONES**, la imagen que nos devuelve el espejo no coincide precisamente con nuestro ánimo renovado. Al contrario.

La dermatóloga de la Clínica OPIA, Isabel Ogueta (@draogueta) lo explica con claridad: “La piel suele volver del verano más seca, porosa o deshidratada. También vemos cambios en el pelo y las uñas, tornándose más frágiles y quebradizos tras meses de mayor exposición ambiental”.

Antes de pensar en cremas y/o tratamientos estéticos, la especialista hace un llamado a mirar el panorama completo. “Los cambios en la piel también son un reflejo de lo que ocurre internamente en el organismo. De ahí la importancia de hacer una evaluación general e indagar si hay factores metabólicos detrás”, asevera.

Entre los exámenes clave, está el de tiroides. “**La hormona tiroidea** –especialmente la TSH– es fundamental: no solo para el estado de ánimo y la energía, sino que además para el metabolismo de todos los tejidos y órganos del cuerpo, incluida la piel”, puntualiza.

Asimismo, ciertos déficits nutricionales pueden influir directamente en su aspecto. “**Vitaminas como la vitamina D o la vitamina B12 tienen relación con la salud de la piel, el cabello y las uñas.** Cuando hay déficit, se justifica suplementar”, añade la doctora.

“Revisión técnica” aparte, a la hora de cuidarse, la **fotoprotección solar** es un *must*.

Ogueta es enfática: “Independiente de la estación del año, jamás hay que suspender el uso del factor solar de amplio espectro. No solo por un tema estético contra las manchas y/o arrugas, sino como una herramienta indispensable para prevenir el cáncer de piel”.

A juicio de la especialista, el protector solar sumado a una hidratación adecuada, “constituyen la base del skincare”.

La idea es elegir una fórmula acorde al tipo de piel, donde aquellas personas más jóvenes y/o con tendencia grasa, opten por texturas fluidas y fotoprotectores *oil free* que controlen el brillo y, en el caso de aquellas pieles secas y/o maduras, preferir productos más untuosos y humectantes.

¿El paso siguiente? Retomar o ajustar la rutina facial con ingredientes que contribuyan a reparar el daño acumulado por la radiación solar. Entre los activos más utilizados menciona los retinoides, la vitamina C y niacinamida.

“**Los retinoides** tópicos ayudan a estimular la producción de colágeno y a mejorar la textura de la piel”, detalla Ogueta. Además, favorecen la renovación celular y atenúan manchas y líneas finas.

La **vitamina C**, en tanto, funciona como un potente antioxidante. “Este ingrediente ayuda a neutralizar el daño oxidativo provocado por la radiación solar y aporta mayor luminosidad a la piel”, señala.

Finalmente, la **niacinamida**: “Posee una triple acción, reparando la barrera cutánea dañada por el sol, calmando la piel sensibilizada y unificando el tono”.

#### **NUEVOS TRATAMIENTOS: SUTILES PERO EFECTIVOS**

Durante los últimos años, los **procedimientos estéticos mínimamente invasivos** se han consolidado como una de las principales tendencias en dermatología y medicina estética.

Uno de los más populares es el **microneedling**, técnica que utiliza agujas diminutas para generar microcanales en la piel, estimulando su regeneración natural.

“Estos microcanales permiten que ciertos principios activos penetren mejor y estimulen la producción de colágeno”, explica la dermatóloga de clínica OPIA.

El resultado se traduce en una piel con mejor textura, arrugas y cicatrices atenuadas, sumado a una mayor luminosidad. También pueden usarse en tratamientos capilares, estimulando el folículo y promoviendo el crecimiento del cabello.

Si buscamos nutrir la piel desde el interior, la **mesoterapia** es una buena alternativa. Se caracteriza por introducir directamente vitaminas, antioxidantes o ácido hialurónico mediante microinyecciones en la dermis.

En este contexto, también han ganado protagonismo los **exosomas**, pequeñas vesículas capaces de transportar proteínas y factores de crecimiento que estimulan procesos regenerativos en la piel.

“Mejoran la calidad del colágeno, promoviendo un cutis más firme y saludable”, asegura la experta.

¿Más opciones? La **radiofrecuencia fraccionada** que –a diferencia del microneedling tradicional– es una técnica que no solo genera microcanales, sino que también entrega calor controlado a distintos niveles de la piel.

“Este efecto térmico estimula aún más la producción de colágeno, permitiendo trabajar desde las capas superficiales hasta las más profundas –como la hipodermis–, dependiendo del objetivo terapéutico”, recalca la experta.

Respecto a los inyectables, además del popular bótox están los **bioestimuladores de colágeno**, diseñados para estimular la producción natural de dicha proteína.

“Con el paso del tiempo y la exposición solar acumulada, las fibras de colágeno y elastina se deterioran. Los bioestimuladores contribuyen a remodelar este colágeno –que funciona como la estructura de sostén de la piel–, promoviendo una apariencia más firme y saludable”, añade.

#### **LOS CLÁSICOS DE SIEMPRE**

Imposible omitir el bótox o toxina botulínica, que reduce de forma controlada la contracción muscular. La doctora Ogueta afirma que “es fundamental realizar previamente un buen diagnóstico de la dinámica muscular del paciente, para determinar la dosis adecuada

y los puntos precisos donde colocarlo”.

En relación a los **peelings químicos** o aplicación controlada de distintos ácidos sobre la piel, explica: “Requieren supervisión médica, y continúan siendo uno de los tratamientos más usados en dermatología, exfoliando y descamando las capas cutáneas superficiales, promoviendo el recambio celular para una piel más saludable, luminosa y uniforme”.

Por último, están las terapias láser como **Q-Switched (Nd:YAG o rubí), láser fraccional (Fraxel) y luz pulsada intensa (IPL)**, todos con eficacia ampliamente comprobada para el manejo de manchas o hiperpigmentación post verano.

#### RESCATE CAPILAR: HIDRATAR, NUTRIR Y RECONSTRUIR

Si la piel acusa recibo del verano, el pelo tampoco sale inmune de la temporada estival.

“Los rayos solares dañan la hebra capilar porque degradan la queratina, proteína que brinda consistencia y fuerza al cabello”, advierte la estilista Doris Feliú, dueña del salón bajo el mismo nombre (@salon.dorisleliu).

Además, la radiación solar afecta la melanina o pigmento natural del mismo.

“El sol actúa como un agente decolorante, dejando la cabellera amarillenta, opaca y sin brillo”, asevera.

Si a esto agregamos la exposición al cloro de la piscina y/o agua salada de mar, la estructura capilar se debilita aún más. ¿La razón? “Se rompen los puentes de las cadenas proteicas del pelo, tornando más frágil la fibra. De ahí que muchas veces se quiebre o corte con facilidad”, detalla.

Las puntas abiertas y deshidratadas suelen ser el primer indicio de que el cabello está empezando a deteriorarse. Según la experta, la recuperación dependerá del nivel de daño de la fibra capilar. “En general, trabajamos con tres tipos de tratamientos: hidratación, nutrición y reparación profunda”, puntualiza.

Respecto a la hidratación, el objetivo es cerrar nuevamente la cutícula o capa externa. “La cutícula funciona como las escamas de un pez. Cuando están alineadas correctamente, el cabello recupera brillo y sedosidad”, ejemplifica Feliú.

Si el daño es más profundo, se requieren tratamientos nutritivos, que aporten proteínas como la queratina, reforzando la estructura interna del pelo.

#### VAPOR Y OZONO: DUPLA IDEAL

Buscando acelerar este proceso, en la actualidad existen máquinas que mejoran considerablemente la efectividad de los **tratamientos capilares**. Es el caso del “Vapozono”, bautizado así por la especialista al fusionar las palabras “vapor” y “ozono”.

Exclusivo de su salón, emplea tecnología de punta en base a vapor enriquecido con ozono. “Es muy efectivo, ya que las nanopartículas actúan como vehículo para que

los tratamientos penetren hasta la corteza capilar, restaurando la fibra desde el interior”, explica.

Otro aspecto clave que muchas veces pasamos por alto al enfocarnos solo en las puntas, es el cuidado del cuero cabelludo. En este sentido, el Vapozono también es beneficioso: “El ozono oxigena el cuero cabelludo, favorece su limpieza profunda y actúa como agente antiséptico, reduciendo las bacterias y exceso de grasa. Por lo mismo, es especialmente útil en personas que presentan irritaciones o problemas de caída del pelo”, sostiene.

Dentro de los activos más destacados para la reparación profunda, Feliú menciona el **ácido hialurónico capilar**, calificándolo como: “Uno de los tratamientos más efectivos para restaurar cabello muy dañado”.

Este ingrediente contribuye a recuperar la hidratación y elasticidad de la fibra, junto con mejorar la apariencia general y dar brillo.

“Funciona muy bien en pelos decolorados o sometidos a procesos químicos con técnicas como balayage o babylights, donde la fibra capilar suele quedar más debilitada”, asegura.

#### EL AUGE DEL HEAD SPA

En paralelo, una tendencia que ha ganado popularidad en los últimos años es el **spa capilar o head spa**, que combina diagnóstico del cuero cabelludo, productos específicos y técnicas de relajación.

“Es un enfoque mucho más integral. Primero se analiza el estado del cuero cabelludo y luego se aplican tratamientos acompañados de masajes que ayudan a mejorar la circulación y relajar el sistema nervioso”, explica la estilista.

Este tipo de terapias busca abordar el cuidado capilar desde una mirada más amplia, considerando factores como el estrés, la salud del cuero cabelludo y el bienestar general.

#### CONSTANCIA, ANTE TODO

Aunque los tratamientos profesionales pueden marcar una gran diferencia, ambas especialistas coinciden en que el cuidado diario importa, y mucho.

“La clienta siempre debiese preguntar a su peluquero qué productos usar en casa para mantener el efecto del tratamiento profesional”, dice Doris Feliú.

Una opinión parecida tiene la dermatóloga Isabel Ogueta: “Los resultados no dependen de acciones puntuales, sino de hábitos sostenidos en el tiempo. La piel funciona en ciclos de renovación, por lo que activos como antioxidantes, hidratantes o despigmentantes necesitan de uso regular para generar cambios visibles y duraderos”.

En este sentido, mantener una rutina diaria “no solo mejora la apariencia, sino que previene el daño acumulativo, retrasa el envejecimiento y potencia la eficacia de cualquier tratamiento estético”, concluye. ■

