

# LA VITAMINA C, UN ACTIVO ESENCIAL TAMBIÉN EN VERANO

MARÍA MUÑOZ RIVERA.  
 EFE REPORTAJES

**S**e han convertido en un ingrediente estrella en las fórmulas de expertos de cuidado de la piel, dermatólogos e influyentes de maquillaje gracias a las propiedades que otorga a la epidermis, que luce con su aplicación más uniforme, brillante y con líneas de expresión atenuadas, un compuesto esencial también en verano junto al protector solar.

Como antioxidante, la vitamina C combate los radicales libres, moléculas inestables que pueden dañar las células de la piel y acelerar el envejecimiento. Además, es crucial para la producción de colágeno, una proteína que mantiene la piel firme y elástica. Debido a estas propiedades, la vitamina C se utiliza ampliamente en dermocosmética.

## ¿ES COMPATIBLE LA VITAMINA C CON EL VERANO?

Una de las preguntas más comunes sobre el uso de la vitamina C es si es adecuada para los meses de verano, cuando la exposición al sol es mayor. La respuesta es un rotundo sí. De hecho, la vitamina C puede ser especialmente

beneficiosa en época estival debido a su capacidad para proteger la piel contra los daños causados por los rayos UV.

Aunque la vitamina C no reemplaza el protector solar, puede actuar como un complemento poderoso. La exposición al sol puede generar radicales libres que dañan la piel y aceleran el envejecimiento.

La vitamina C neutraliza estos radicales libres, proporcionando una capa adicional de defensa. Además, ayuda a reparar el daño ya existente, promoviendo una piel más saludable y radiante. Para maximizar los beneficios de la vitamina C durante el verano, es crucial seguir una rutina de cuidado de la piel adecuada.

## APLICACIÓN DE LA VITAMINA C.

La vitamina C se presenta en diversas formas en productos de cuidado de la piel, siendo el suero la más común y efectiva. Los sueros de vitamina C son soluciones concentradas que se aplican directamente sobre la piel después de la limpieza y antes de la hidratación.

Para obtener los mejores resultados, se recomienda utilizar el suero por la mañana, ya que proporciona una capa adicional de protección contra los daños causados por la radiación ultravioleta (UV) y otros factores ambientales.

En el emporio de firmas líder en este formato, desde el suero de SkinCeuticals, viral en redes sociales, hasta fluidos como los de los laboratorios Sesderma o el for-



mato encapsulado de Martiderm. La aplicación de la vitamina C debe hacerse con las manos limpias, y se deben utilizar solo unas pocas gotas para cubrir todo el rostro. Se aplica con movimientos suaves y circulares, permitiendo que el suero se absorba completamente antes de seguir con otros productos de cuidado de la piel, como la crema hidratante y el protector solar.

Es importante elegir productos que contengan una forma estabilizada de vitamina C, como el ácido ascórbico o sus derivados (ácido L-ascórbico, fosfato de ascórbilo de magnesio, etc.), para asegurar su eficacia y estabilidad. Además, es recomendable que los productos vengan en envases opacos y herméticos para evitar la oxidación.

Un aspecto en el que inciden los expertos es en evitar cambiar el envase de este tipo de componentes para viajar, puesto que esta fórmula se oxida con más rapidez que otros compuestos y la preservación de sus activos depende de las condiciones de su envase en gran medida.

## APTA PARA VARIOS TIPOS DE PIEL.

La vitamina C es beneficiosa para una amplia variedad de tipos de piel y puede ayudar a tratar diferentes problemas cutáneos. Según señalan los expertos, atendiendo a los objetivos que se persigan puede utilizarse fórmulas con mayor concentrado. En pieles maduras la vitamina C ayuda a reducir las arrugas y líneas de expresión al estimular la producción de colágeno. También mejora la textura de la piel y reduce la apariencia de manchas oscuras y decoloraciones, aportando un tono más uniforme y brillante.

Gracias a sus propiedades antiinflamatorias, la vitamina C puede ayudar a calmar las pieles propensas al acné y a reducir las rojeces. Además, sus propiedades antioxidantes ayudan a

prevenir las cicatrices de acné y a mejorar la apariencia de las existentes, siempre combinada con el uso de un fotoprotector solar.

Aunque puede haber cierta preocupación sobre la irritación, las fórmulas de vitamina C adecuadas para pieles sensibles, generalmente con concentraciones más bajas y combinadas con ingredientes calmantes, pueden proporcionar beneficios sin causar irritación.

También puede mejorar la hidratación de la piel al ayudar a retener la humedad. Cuando se combina con otros ingredientes hidratantes como el ácido hialurónico, puede proporcionar una hidratación duradera y profunda para aquellas pieles apagadas.

## CÓMO MAXIMIZAR LOS BENEFICIOS DE LA VITAMINA C:

La constancia es clave en cualquier ritual de belleza, por lo que es indispensable aplicar el suero de vitamina C todas las mañanas. Esto asegurará que la piel esté protegida y recibiendo los beneficios antioxidantes continuamente.

Tal y como señalan desde las propias firmas que trabajan el componente y también los dermatólogos, siempre hay que usar un protector solar de amplio espectro después de aplicar el suero de vitamina C, algo que no solo protegerá la piel de los daños de los rayos UV, sino que también potenciará los beneficios de la vitamina.

El uso de vitamina C no sustituye el paso de la hidratación, sino que es una fase previa, por lo que es necesario mantener la piel hidratada utilizando una crema hidratante adecuada para cada tipo de piel.

Es importante evitar la exposición prolongada al sol, especialmente durante las horas pico, en las que además de reaplicar el protector solar se recomienda el uso de sombreros y gafas de sol y descansar por lugares a la sombra.

