

**CONSEJOS PARA SOLUCIONARLOS:**

# Dermatólogas revelan los errores más comunes cuando se quiere cuidar la piel del rostro

Limpiar la cara más de tres veces al día, usar demasiados productos a la vez o no usar los indicados, son algunas de las equivocaciones más frecuentes. Esto puede llegar a provocar alergias cutáneas.

**ANNA NADOR**

En marzo se retoman todas las rutinas, incluidas las del cuidado de la piel. Sin embargo, es común cometer errores cuando se trata de *skincare* de la cara, sobre todo con el auge de las redes sociales, dicen las expertas.

Aquí, distintas dermatólogas cuentan cuáles son los errores más comunes cuando se trata de *skincare* y qué hacer para solucionarlos.

## Una limpieza excesiva

Francisca Daza, dermatostética de la Clínica Alemana dice que el principal error es la limpieza excesiva. La especialista se refiere a "limpiarse la cara más de tres veces al día o con productos muy fuertes, por ejemplo, usar un gel y luego un exfoliante, es decir, abusar de la limpieza".

"El problema que puede traer es que afecta la barrera cutánea, que nos protege de distintas infecciones, irritaciones, alergias. Esto puede llevar a tener más irritaciones, más alergias o incluso, a veces, erosiones si se usan productos muy fuertes", advierte.

En ese sentido, el llamado es a "lavarse la cara con un jabón detergente, ya sea que venga como presentación de espuma, agua micelar o leche de limpieza. Lo importante es que el aseo facial sea de mañana y noche", explica Natacha Queza-

da, dermatóloga de UC Christus y académica de la Facultad de Medicina UC. Y recuerda que lo mejor es lavarse la cara con las manos y no utilizar herramientas como cepillos que "supuestamente" limpian más. "Todo lo que sea fricción en la superficie de la piel no es recomendable para el aseo".

## Más de tres productos

"El segundo error en *skincare* que veo bastante es combinar muchos productos diferentes, más de tres. Esto lo que puede ocasionar es que no sirva cada producto, porque pierden la estabilidad, después que irrite o que cause una dermatitis alérgica y lo tercero es que por la incompatibilidad se puede descamar el producto, es decir, se sale al final", apunta Daza.

En cambio, lo que se recomienda es seguir tres pasos básicos, señala Irene Araya, dermatóloga de Clínica Santa María: limpieza, hidratación y protección solar durante el día. En la noche, agrega Quezada, "reparamos las células, y usamos ácidos o sustancias que sean fotosensibilizantes. Y un hidratante, si la persona lo necesita".

## Ignorar el tipo de piel

"Un tercer error es hacer una rutina que no sea en base al tipo de piel. Por ejemplo, en una piel sensible, usar productos muy fuertes, que sean más para pieles grasas. O

en pieles grasas, usar productos para pieles secas, porque las pieles secas necesitan productos más pegotes, que pueden tapan los poros. Entonces, a una persona de piel grasa le podría aparecer acné o más puntos negros, más comedones, etcétera", señala Daza.

Para saber qué tipo de piel se tiene, Araya dice que basta con mirarse al espejo. Además, recalca que en general, la mayoría de las personas tiene piel mixta. "Si la piel se descama en las mejillas, y tengo más grasa en la zona T (frente, nariz y barbilla), esa es una piel mixta y la mayoría tenemos esa anatomía. Entonces, lo que hay que hacer ahí es enfocar la limpieza en la zona T e intensificar la humectación en las mejillas".

## Olvidarse del cuello

Asimismo, a muchas personas se les olvida incorporar el cuello a su rutina de *skincare*. "El cuello es bien importante y a uno se le pasa un poco de lado", dice Araya. "En el cuello, en general, no hay mucha efectividad con los distintos tratamientos, como el láser. Entonces hay que incorporarlo, tiene que ser parte de la rutina diaria, sobre todo la humectación y la fotoprotección".

## No usar protector solar

Otros de los errores más frecuentes es la falta de hábitos de fil-

tro solar en el día, explica Quezada. "Subestimamos el uso de filtro: no se lo ponen o se lo ponen solo en la mañana y no reaplican a mediodía ni a media tarde".

"Este es el error más grave. Lo más importante es el protector solar, porque la radiación ultravioleta es la que va a llevar a una alteración de la barrera (cutánea), a un mayor daño oxidativo con alteraciones en el ADN de la célula y, al final, puede dar riesgo de cáncer de piel e incrementar el daño solar y el envejecimiento", acota Daza.

La aplicación de filtro solar "tiene que ser de mañana, al mediodía, e incluso en la tarde", dice Araya. Y se debe usar factor de protección solar (SPF) de 30 hacia arriba.

**Las personas regularmente se olvidan de incorporar al cuello en la rutina de *skincare*. Es necesario humectarlo y utilizar fotoprotección solar.**

