LITORALPRESS

Fecha: 15-07-2025
Medio: Hoy x Hoy
Supl. : Hoy X Hoy
Tipo: Noticia general
Título: "El tabaco o la exposición solar pueden sabotear cualquier tratamiento" de colágeno

Pág. : 5
Cm2: 492,2

Tiraje: 82.574
Lectoría: 251.974
Favorabilidad: No Definida

KAREN VALENZUELA, DERMATÓLOGA HOSPITAL CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE:

"El tabaco o la exposición solar pueden sabotear cualquier tratamiento" de colágeno

¿Esta molécula se come, se toma o se aplica directo sobre la piel? ¿Qué tratamiento es más efectivo y en cuánto tiempo?

Valeria Barahona

Decenas de cremas, suplementos alimenticios y serums con colágeno prometen la juventud eterna cada día. Sin embargo, hay que "tener expectativas realistas y un estilo de vida saludable, porque factores como el tabaco o la exposición solar pueden sabotear cualquier tratamiento", advierte la dermatóloga del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, Karen Valenzuela.

"Lo ideal es empezar a prevenir desde los 25 a 30 años (de edad) con activos tópicos suaves como antioxidantes, retinol o ácido glicólico en concentraciones bajas. En pieles más maduras se necesitan tratamientos más intensivos o combinados, aunque los activos cosméticos bien indicados siguen siendo útiles", explica la profesional, ya que una piel de 25 años no tiene las mismas necesidades que una de 60.

Cuidar el cutis es un proceso paulatino, tal como el cuerpo empieza a perder su colágeno en forma natural, pasados los 25 años, ya que "se va desestructurando" esta proteína que actúa como un "andamiaje", señala la dermatóloga, es decir, sostiene la piel, huesos, músculos y articulaciones.

Por esto no sólo debe preocupar a las personas la generación de colágeno, sino cuidar el que ya se tiene, porque "una piel bien hidratada responde mejor a estímulos regenerativos y luce mucho más saludable", afirma Valenzuela.

¿QUÉ USAR?

El ácido hialurónico, destaca la médico, es un producto que hidrata intensamente y mejora la matriz extracelular donde se sostiene el colágeno, en otras palabras, protege lo natural.

No obstante, el colágeno es una molécula grande que no ingresa con facilidad a la piel, por lo que aplicarlo directamente es menos efectivo que la estimulación desde el interior. Por esta razón, la dermatóloga asegura que los retinoides son una buena opción para reactivar la generación de esta proteína.

El retinol y sus derivados "es uno de los ingredientes con mayor evidencia científica en el rejuvenecimiento de la piel. Son una forma de vitamina A que estimula la síntesis de colágeno al activar los fibroblastos, las células encargadas de producirlo", dice Valenzuela.

ENTRE LOS 25 Y 30
años de edad es el momento recomendado para iniciar el uso de productos suaves.

SHUTTERSTOCK

Los péptidos ofrecidos para disolver en agua o yogur son pequeñas cadenas de aminoácidos que "actúan como mensajeros para la activación de fibroblastos", agrega la doctora.

Sin embargo, independiente del producto, "la regeneración de colágeno no es inmediata, hay que esperar un par de semanas a meses para ver efecto", explica la profesional. Y, "si bien hay principios activos que son nobles y se pueden usar mañana y noche, como la niacinamida, hay otros que no es bueno poner juntos en la misma rutina. Por ejemplo, el ácido glicólico con el ácido retinoico puede ser demasiado irritante y el paciente puede no tolerarlo".

Como alternativas seguras, la dermatóloga de la U. de Chile recomienda la vitamina C sólo en las mañanas porque hace sinergia con el protector solar, la niacinamida que se puede usar tanto de día como de noche, y los sérums de ácido hialurónico "casi a libre demanda" para aportar hidratación y luminosidad".

UDECHILE

La médico Karen Valenzuela.

> "Una piel bien hidratada responde mejor a estímulos regenerativos y luce más saludable."
>
> KAREN VALENZUELA
> DERMATÓLOGA