



“UNA CREMA NO PUEDE REBATIR LA FLACIDEZ, AL IGUAL QUE EL COSTE DE UN COSMÉTICO NO GUARDA RELACIÓN CON SU EFICACIA.”

El dermatólogo prescribe cosméticos y realiza tratamientos estéticos científicamente probados y precisos, según el Dr. Jorge Soto Delás.

Cinco pautas para mantener la piel sana y atractiva

- **Proteger la piel del sol.** En nuestro país, para una vida cotidiana, un **índice de protección solar 20**, en general, es suficiente si no padece ninguna enfermedad agravada por el sol, ni se toman fármacos fotosensibilizantes, o se han padecido tumores malignos de la piel, en cuyo caso hay que usar índices más elevados.
 - **No fumar.** El tabaco produce **disminución del oxígeno y del flujo vascular de la piel; también disminuye la producción de colágeno** y fibras elásticas.
 - **Cuidar la dieta.** Consumir cinco raciones de fruta o vegetales al día y limitar la ingesta de grasas de origen animal.
 - **Controlar el estrés.**
 - **Hidratar la piel.** Sólo este gesto mejora no sólo la superficie sino los estratos profundos de la piel. Mejoría inmediata, segura y barata.
- *En total, estos gestos garantizan una buena piel en un 90%.

-

Cinco puntos clave para escoger un cosmético.

- **El coste de un cosmético no guarda relación con su eficacia.**
- Lo imposible es imposible. Ejemplo: **una crema no puede rebatir la flacidez**, que es un problema de tejidos más profundos (grasa y músculo), no alcanzable por una crema.
- **Cualquier tratamiento requiere un uso continuo.**
- **No hay un remedio para todo el mundo.** El cosmético debe adaptarse a las características personales de cada ciudadano.
- **Nombres muy tecnológicos o apelación a últimas investigaciones “que suenan” (células madres, activación de genes...) no tienen, en muchos casos, en humanos ninguna verosimilitud científica.** Sin embargo existen sustancias químicas (moléculas) que han demostrado una eficacia, comprobada mediante estudios rigurosos: ejemplos, sin afán de ser exhaustivos: **vitamina C y E, hidroácidos, coenzima Q10, kinetina, retinoides, ciertos péptidos,...** Una elección inteligente sería seleccionar productos con estos principios activos de empresas cosméticas controladas.

Técnicas de mejora estética. Últimas noticias

- **En un futuro inmediato aparecerá la toxina botulínica en gel.** Ha sido desarrollada por una industria de Californiam que por fin ha dado con una molécula lo suficientemente pequeña como para penetrar en las capas profundas de la piel; no va a sustituir a la inyectable (mucho más eficaz y de aplicación en más zonas) y deberá ser aplicada en la consulta del médico.

- **La toxina botulínica inyectable y los materiales de relleno temporales son los tratamientos estéticos más utilizados en nuestro país.** Son eficaces, seguros y reversibles. Se debe seleccionar al paciente y al médico. Objetivo: tener un aspecto mejor pero natural.
- **En Francia el 12 de Abril el Ministerio Francés de la Salud ha emitido un decreto que prohíbe todas las técnicas de lipólisis en base a complicaciones infecciosas.** ¿Qué ha ocurrido en ese país? No hay una sólo versión, y lo que ha trascendido es alrededor de 25 casos en los que se han producido efectos secundarios, e incluso se habla de una muerte (sin confirmar). En España estas técnicas (liposucción con láser, ultrasonidos, radiofrecuencia, mesoterapia corporal, Aqualix, etc) siguen vigentes, pero hay que elegir con criterio a personal médico especializado.

****El Dr. Jorge Soto de Delás. Coordinador del Grupo Español de Dermatología Cosmética y Terapéutica de la AEDV. Profesor de la Universidad del País Vasco en San Sebastián***

****Recuerda añadir siempre junto al nombre del especialista “Miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología).***

Prensa y Comunicación:

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es

Marta Cámara 656826516 martacamarabusto@yahoo.es