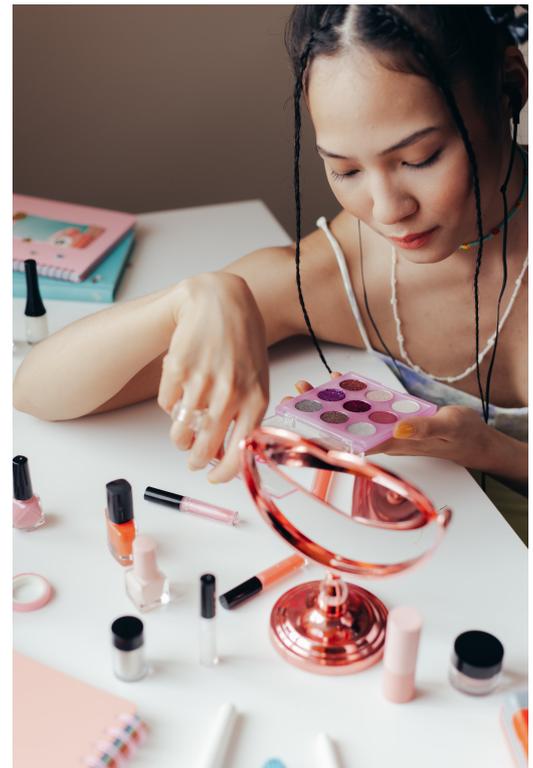


ADOLESCENTES Y RUTINA COSMÉTICA: SU ADICCIÓN A LAS CREMAS, SEGÚN EL DERMATÓLOGO

Las más jóvenes comienzan su rutina facial a una edad muy temprana y utilizan una cantidad desmesurada de productos y activos guiadas por las influencers de TikTok. Los dermatólogos advierten de que esto podría crear problemas cutáneos: irritaciones, alergias y acné, entre otros.

Nunca se habían vendido tantos cosméticos y productos de maquillaje entre jóvenes como ahora. Y nunca el consumo había empezado tan pronto. Desde los 12 o 13 años, muchas adolescentes gastan la paga o los ahorros en la última crema que le han visto recomendar a su influencer favorita, en iluminadores, correctores, contorno de ojos o bases de maquillaje con un diseño tan atractivo que se convierte en objeto de deseo y artículo de decoración. **El skincare, que es como se conoce ahora a la rutina de belleza, se ha hecho un hueco desmesurado en un público extremadamente joven.** Y en la mayoría de los casos, no saben a ciencia cierta qué efectos puede tener en su piel. Tampoco parece importarles: está de moda.

Preguntamos a la **Dra. Natalia Jiménez, dermatóloga del GEDET (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica) de la AEDV.**



Pexels

Doctora, ¿a los 12 o 13 años, es pronto para empezar a utilizar cosmética y maquillaje? ¿Cuál sería la edad ideal?

“A esa edad nos encontramos en la mayoría de las ocasiones con una piel sana en ausencia de patología dermatológica y, por supuesto, sin signos de envejecimiento cutáneo. No hay una edad exacta para empezar con el cuidado

de la piel, pero en el adolescente es interesante iniciarle en hábitos saludables para ellos como la **limpieza y el uso de un protector solar** a diario. En ocasiones, podemos encontrarnos con problemas de piel como **el acné o la dermatitis atópica**: el cuidado será más importante, y como dermatólogos recomendaremos una rutina de cuidado facial adaptada a esas situaciones, a veces asociada también a tratamientos médicos. En cuanto al maquillaje, no suele ser habitual su empleo a tan corta edad. En ocasiones obedece a una necesidad de cubrir algún problema dermatológico, como acné o malformaciones vasculares. En estas situaciones no tiene por qué ser perjudicial siempre que se elija el adecuado y se elimine bien antes de dormir”.



¿Cuáles son los riesgos de que el cuidado facial se haya convertido en una moda y las adolescentes utilicen los productos indiscriminadamente?

“Que la población considere el cuidado de la piel como una forma de autocuidado y una manera de mantener la salud global es algo beneficioso. Pero cuando esto se lleva al extremo empleando cosméticos sin base ni limitación, simplemente porque una persona con influencia en redes sociales lo emplea, estamos perdiendo la esencia de lo que supone el skincare y, paradójicamente, puede perjudicarnos porque no se ajusta a las necesidades de nuestra piel. Los cosméticos no deben elegirse en función de marcas, tendencias...debemos emplearlos en base a nuestra situación, basándonos en los principios activos que necesitamos e, idealmente, contando con un consejo profesional para ello”.

Otra tendencia es empezar a utilizar el retinol en la adolescencia, porque han escuchado que es el activo antiedad más eficaz

“Efectivamente, el retinol es uno de los activos con mayor evidencia científica para la prevención y tratamiento de los signos de envejecimiento cutáneo. No hay una edad establecida para recomendarlo, pero es lógico empezar cuando ya se evidencia la aparición de pequeñas arrugas, cambios en la pigmentación o textura de piel irregular, entre otros. En un adolescente no lo observamos, por lo que no tiene sentido emplearlo con esa indicación. No obstante, sí hay

situaciones médicas en las que lo usamos en edades tempranas, como el tratamiento del acné. Nuestra recomendación como dermatólogos es que la introducción del retinol en las rutinas de cuidado facial sea guiada por un profesional, que indique concentración y días en semana que se debe usar ya que es un activo que tiene capacidad de irritar la piel”.

También ocurre con la niacinamida y la vitamina C, los otros ingredientes de los que oyen hablar. ¿Los deberían introducir de forma genérica?

“Tanto la Niacinamida como la vitamina C son activos muy recomendados en la actualidad en la edad adulta. El primero, fundamentalmente por su acción antiinflamatoria y despigmentante y el segundo, por su capacidad antioxidante. Sus indicaciones principales no suelen corresponderse a las necesidades habituales de la piel del adolescente”.

¿Qué cosméticos sí recomendaría el dermatólogo a esta edad?

“En el adolescente es básico establecer una rutina de limpieza facial adaptada al tipo de piel, mañana y noche (no solo una vez como ocurre a menudo). Además, es fundamental que se conciencien de la importancia de proteger la piel del sol a diario, con un fotoprotector adaptado al tipo de piel. Para la prevención del envejecimiento es más efectivo y sencillo emplear un protector solar todos los días del año que hacer rutinas de skincare complicadísimas, de elevado coste y que incluso a veces no asocian filtro solar”.

El consejo del dermatólogo

”Como dermatólogos consideramos que es básico que la rutina de cuidado de la piel vaya de la mano del consejo profesional: usar más productos, los más caros o aquellos que están de moda, no es necesariamente mejor a ninguna edad. Cada uno de nosotros necesitamos una serie de ingredientes cosméticos y la rutina de cuidado facial se debe adaptar a nuestra situación (al tiempo del que disponemos, al presupuesto) y no al revés; como una forma de autocuidado con la que disfrutemos, que repercuta en una mejoría en la salud de la piel y que no sea una incomodidad que nos dificulte nuestro día a día”, concluye la Dra. Jiménez.

Comunicación: Silvia Capafons. Colaboradora Externa Comunicación GEDET. scapafons@gmail.com. Tel. 666501497

Alba Galván/Cecilia Gregorio. Comunicación AEDV. comunicacion@equipo.aedv.es

Importante: La Dermatología Estética y Terapéutica se desarrolla dentro del seno de la AEDV por el grupo de trabajo GEDET. A la hora de hacer referencia en algún reportaje y siendo conscientes de la limitación de espacio, os agradeceríamos que incluyerais junto a las declaraciones "(...) miembro del GEDET (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica) de la AEDV".

*GEDET: El Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET) es uno de los Grupos de Trabajo de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Se reúne anualmente para ofrecer nuevas evidencias científicas contrastadas en el área de la dermatología terapéutica y estética. El Coordinador actual es el Dr. Miguel Sánchez Viera.

Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica GEDET

Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)

C/Ferraz 100, 1º izqda. 28008 Madrid

Tel. 610566283

www.aedv.es / www.gedet.aedv.es