

# volver a empezar

El fin de un peeling es cambiar de piel y deshacernos de esas cosas que nos desagradan: manchas, arrugas, pequeñas cicatrices de acné... para dar paso a una piel renovada y más perfecta. Según la profundidad de acción, los peelings químicos se dividen en superficiales, medios y profundos aunque los dos últimos han quedado desplazados por técnicas menos invasivas: «Antes hacía muchos peelings medios, de tricloracético al 30%, pero ahora con el láser fraccionado, cuesta encontrar un paciente que quiera estar una semana sin salir de casa», dice **Ricardo Ruiz**, jefe del servicio de Dermatología del Hospital Ruber (Madrid. Tel. 914 020 219). **Rosa del Río**, dermatóloga (Grupo de Dermatología de Pedro Jaén. Madrid. Tel. 914 317 861), se expresa en el mismo sentido: «El peeling de tricloracético funciona muy bien, pero con el láser ya casi no se utiliza».

A pesar de la existencia del láser y de otras tecnologías, Rosa del Río reconoce que «los peelings superficiales están teniendo, en cierto modo, un resurgir», ya que no se precisa anestesia, no duelen, no son demasiado agresivos y los resultados son muy agradecidos: borran pequeñas manchas, se cierran los poros, mejoran las marcas de ac-

¿Te imaginas estrenar piel y volver a los años en que estaba libre de arruguitas y pequeñas manchas? El **peeling** es una buena solución de tábula rasa

né, la piel gana en calidad y luminosidad... Hay de distintos tipos y según las necesidades de la piel el dermatólogo recomienda uno u otro: «Los que más empleamos son los de ácido salicílico para mejorar el acné y el de ácido láctico para dar más luminosidad a la piel», apunta Ricardo Ruiz. La doctora **Ana Vila Joya** (Madrid. Tel. 915 768 234) utiliza una combinación de ácido fítico, azelaico, mandélico y láctico. «Se trata de una fórmula magistral que da luminosidad a la cara sin irritación evidente y de inmediato. Además es muy segura porque se neutraliza con el propio sudor del rostro». En la consulta de Pedro Jaén la estrella es el de glicólico: «Es el más completo y el que marcó un antes y un después en la historia de los peelings. Pedro Jaén fue pionero y lo lleva haciendo 20 años. Elimina manchitas y mejora la calidad de la piel y el colágeno», apunta la dra. del Río. En este peeling es

muy importante la experiencia del dermatólogo. «Hay que estar vigilante porque tras la aplicación del ácido hay que neutralizarlo con una sustancia base (agua, suero fisiológico, bicarbonato) para que deje de hacer efecto porque si nos pasamos de tiempo puede producir quemadura», explica la doctora. También es eficaz en manchas hiperpigmentadas o blancas y cicatrices.

## Para todos los públicos

Los peelings superficiales son recomendables, en general, porque estimulan la formación de piel nueva de mejor calidad. La doctora del Río propone hacerse seis peelings en consulta durante el curso escolar. «En julio y agosto, abstenerse», indica Ricardo Ruiz. Son buenos y recomendables, pero como en todo, hay que saber dónde está el equilibrio. «Se ha abusado del empleo de los peelings. Hay muchos que vienen a la consulta por una ▶

## « exfoliantes y peelings caseros



1. NEOSTRATA CITRIATE HOME PEELING, DE IFC (30 €, EN FARM.).
2. DERMOABRASIÓN ANTI-AGING, DE DARPIN (58 €).
3. FLUIDO EXFOLIANTE OVERNIGHT, DE GLYTONE (49,35 €, EN FARM.).
4. TURNAROUND BODY, DE CLINIQUE (38,50 €).
5. THE BODY REFINER, DE LA MER (155 €).
6. EXFOLIANTE VEGETAL, DE VEGETICALS (50 €, EN SEPHORA).
7. DISCOS EXFOLIANTES, DE ORIGINS (39 €).

## después de la exfoliación»



1. URBAN ENVIRONMENT SPF 50, DE SHISEIDO (39 €).
2. NEOCICA, REPARADOR, DE FILOGA (36 €).
3. BAUME 27, REPARADOR CELULAR (121 €, TEL. 934 693 671).
4. REGENER-ACTIV SPF 15, DE POND'S (11,40 €).
5. AGUA MICELAR SENSIBIO, DE BIODERMA (14,90 €, EN FARM.).

couperosis que en realidad no es tal sino que han adelgazado tanto la epidermis que se ven las venitas», cuenta el dermatólogo Manuel Asín, miembro de la AEDV y director médico del Centro Dermatológico Estético de Alicante (Tel. 965 140 460. www.ccdematologico.com). El resultado de los abusos es una piel más fina y más sensible. Controlados y en su justa medida son beneficiosos para todo tipo de pieles, y será el dermatólogo quien valore cuál y con qué frecuencia. «Va bien incluso en las más finas porque se estimula la formación de colágeno y eso acaba engrosándola», apunta Rosa. La doctora Vila Joya apuesta por los peelings secuenciales, «se hace un primer peeling y, si ves que el resultado es bueno, lo repites a la semana, luego a los 15 días y luego al mes. Al ser más repetido obtienes una exfoliación de la piel más homogénea y más natural». ¿Alguna recomendación más? No tomar el sol antes de un peeling ni una semana después. En

los días posteriores «mucha crema hidratante (sin perfume), protección solar con factor 40 ó 50, beber mucha agua e ingerir frutas y verduras frescas», recomienda Ana Vila Joya. La doctora del Río también alerta sobre las cremas de tratamiento al uso «porque podrían irritar».

### Se lleva la mezcla

Como sucede con otras técnicas estéticas, lo que más se hace ahora es combinar. «Aplicamos peelings que combinan la acción rejuvenecedora con la despigmentante incluyendo agentes como el ácido kójico, la clásica hidroquinona y, recientemente, un derivado de la arcutina con vitamina C», explica el doctor Asín. Los peelings también combinan bien con la microdermoabrasión «que tiene un efecto muy alisante (cicatrices de acné, código de barras no muy marcado) que luego se unifica con el peeling», explica Manuel Asín. En su

consulta emplean la de punta de diamante porque no es muy agresiva «la tradicional, con fresa, está en desuso desde la llegada del láser fraccionado», explica el doctor.

### Tomando cuerpo

En la consulta de Pedro Jaén hacen un peeling químico para eliminar melasma de los brazos, pero «en general, los peelings de cuerpo se han sustituido por tratamientos con láser», explica la doctora del Río. Ricardo Ruiz previene de que los de cuerpo tienen que ser más suaves que los de rostro, «el de trichloroacético está prohibido porque hay más tensión y todo cicatriza peor», explica. Manuel Asín lo que recomienda para el cuerpo son peelings mecánicos caseros o en centros de estética. «También hay una sustancia, el lactato amónico, que se usa para eliminar los efectos secundarios de los corticoides tópicos, pero que está en algunas hidratantes y mejora la calidad de la piel», apunta. ■ M.P.

---

## ¿protegen del cáncer?

Se ha visto que el **ácido glicólico** puede prevenir la formación de cáncer cutáneo inducido por el sol. «El glicólico inhibe la expresión en la piel del p-53 (marcador tumoral), bloqueando, por tanto, la muerte celular (apoptosis) que la radiación UVB provoca en la piel. Eso quiere decir que puede prevenir el desarrollo de cáncer de piel inducido por los rayos ultravioleta», explica la doctora del Río. Así que, además de renovar la piel, ciertos peelings pueden ayudarnos a no desarrollar un melanoma.

---

