

Aplicar mucha crema hidratante puede destrozar la piel según las expertas de Omorovicza, Amabari y Medik8

Con el frío se tiende a aplicar más crema de la habitual, aplicar productos en exceso puede generar el efecto contrario

Cuando llegan el frío o el calor excesivos, se suele necesitar más hidratación. En la búsqueda hacia ello, puede que se caiga en la creencia de que, aplicando mayor cantidad de crema hidratante, se estará aumentando los efectos o garantizando que la piel esté equilibrada durante más tiempo. Sin embargo, parece ser que no es así, resultando que, no solo no se hidratará más, sino que además se podrá lograr el efecto contrario, una desnutrición de la piel u otros desequilibrios.

Más producto no significa mayor efecto

Los productos están formulados de tal manera que la dosificación recomendada "es más que suficiente para cubrir con las necesidades de la piel. Aplicar más producto por voluntad propia no sumará en cuanto a efectos se refiere. Es decir, si aplico dos nueces de crema hidratante, no conseguiré incrementar los niveles de hidratación con respecto a si aplico una, si es que una es la dosis recomendada por el fabricante", explica Estefanía Nieto, directora técnica de la firma Omorovicza. "Cada cosmético está diseñado para, en una dosis, aplicar todo lo necesario a la piel, ya sea en cuanto a hidratación o en cuanto a tratar algo más específico, como es el caso del envejecimiento y el retinol. No por usar más retinol, conseguiré multiplicar los efectos de este", argumenta la experta.

Si se tiene la sensación de que una crema no está aportando todo lo que >se necesita, no se tiene que usar más producto, sino cambiar a otro cosmético que posea los ingredientes clave y necesarios para la piel.

Los efectos negativos de la cantidad excesiva

Cuando se usa una cantidad excesiva de producto, se puede alterar el comportamiento biológico de la piel. "Aplicar varias capas de crema hidratante no tiene sentido ni es necesario, ya que la piel solo absorbe una cantidad determinada. Imaginemos una esponja: una vez que ha absorbido toda el agua que puede, empieza a rezumar el exceso. Pensemos en la piel en este sentido", añade Raquel González, cosmetóloga y directora de formación de Perricone MD.

De hecho, si se cae en la política del exceso cosmético, la piel suele revelarse y mostrar efectos adversos. Entre ellos, se encuentra "la aparición de rojeces o un pelado del tejido cutáneo. Al someterse a una cantidad excesiva de producto, se producen alteraciones por estrés, pudiendo deteriorarse la barrera hidrolipídica", comenta Sonia Ferreiro, biotecnóloga, cosmetóloga y responsable técnica de Ambari Beauty.

Pero no todo queda ahí, ya que también puede aparecer acné. "Otro efecto secundario puede ser la

aparición de acné. Si sobreaplicamos mucha cantidad de crema rica en nutrientes, la barrera hidrolipídica, al contrario de deteriorarse, podría congestionarse, revelando una alta cantidad de sebo que podría congestionar los poros y ocasionar la aparición de granitos y otros procesos inflamatorios", suma Elisabeth San Gregorio, directora técnica de Medik8.

Por último, se puede correr el riesgo de que la piel se vuelva vaga. Si se le da más de lo que pide, puede entender que no necesita producir tanto por sí misma. "En líneas generales, a la piel se le debe aportar la cantidad de principios activos justa para completar aquello a lo que no llega o para ayudarla a generarlo por sí misma", añade Bella Hurtado, directora técnica de Boutijour.

La cantidad idónea

En cuanto a la cantidad apropiada a utilizar, suele ser tan fácil como mirar las instrucciones de uso. Las cremas hidratantes, sueros u otros productos, como las mascarillas, suelen indicar de manera específica la dosis adecuada de producto. "De no aparecer de forma explícita, generalmente, con una aplicación del tamaño de una almendra, 1,5cm-2 cm de producto, tendremos suficiente crema hidratante. Respecto a sueros, suelen ser de 3-6 gotas o 1-2 dosificaciones si no van en formato de gotero. En contornos de ojos, con el tamaño de un grano de arroz, cubriremos ambos ojos", Concluye Isabel Reverte, responsable técnica de Rosalique.

Las mejores cremas hidratantes de 2022

Omorovicza Cushioning Day Cream es una crema en textura manteca pero apta para todos los tipos de piel. Cuenta con plancton marino, microalgas de efecto antioxidante y reguladoras del cortisol y con reservorios hidratantes para mantener la hidratación todo el día. 145€ en Purenichelab.com . También está disponible en Perfumería Eros.

Ambari Complex4 Hydrator Cream ofrece efecto antioxidante, favorece la producción de colágeno y reafirma e hidrata con setas maitake, CBD, ceramidas y péptidos. 119€ en Purenichelab.com . También disponible en Eduardo Souto.

Perricone MD Intensive Hydrating Complex es una crema ultrarrica y multiacción en textura bálsamo. Nutre, hidrata y ofrece acción antiedad gracias a su complejo de péptidos, vitamina C Ester y triglicéridos vegetales, entre otros muchos activos con sello dermatológico. 175€ en Perriconemd.es

Rosalique 3 in 1 Anti-Redness Miracle Formula es la crema ideal de aquellas pieles sensibles, incluso en casos graves de rosácea o eccema. Cuenta con ingredientes como al alfa-bisabolol, la zeolita, manteca de karité, urea o pantenol. Ayuda a equilibrar el tono de la rojez y posee SPF50. 34,95€ en Purenichelab.com. También disponible en Galileo Farma.

C-Tetra Cream es una crema hidratante iluminadora de Medik8. Cuenta con vitamina C ultra estable para mejorar la síntesis de colágeno y elastina y se acompaña de vitamina E, ácido hialurónico y de imanes que atraen la humedad del exterior hacia la piel. 64€ en Medik8.es

Datos de contacto:

Gerardo Peña

936971730

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Industria Farmacéutica](#) [Consumo Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>