

Las expertas en belleza de Aromatherapy Associates, Ambari y Omorovicza explican qué es la cosmética premenstrual

Es conocido que, en esos días del mes, una de las zonas que más delata es el rostro y las imperfecciones que tienden a aparecer. La solución: la cosmética premenstrual

Aunque cada mujer es un mundo, hay una realidad que mejor no evitar: cuando se está en días de menstruación, todo se altera. Puede que se tengan más dolores, que el estado anímico se vea relativamente alterado y se presenta más irritabilidad o que, cómo no, salga algún granito -o varios, por qué no admitirlo-. "Con el período, el nivel de hormonas baja y hace que la piel esté más sensible y sea más proclive a sufrir procesos inflamatorios. Por otro lado, esto produce que las glándulas sebáceas produzcan más sebo. Ambos conceptos juntos son el caldo de cultivo perfecto para que aparezcan imperfecciones", explica Raquel González, cosmetóloga y directora técnica de Perricone MD. "¿Se cambia el skincare cuando se tiene la regla? A lo mejor deberías planteártelo, modificando la rutina desde unos días antes. Las expertas en belleza responden".

¿Cuándo cambiar la rutina?

Si, una vez que se ha empezado con la menstruación, aparece un granito, aquí poco queda más allá que intentar solucionar el problema con productos específicos que se puede aplicar sobre la imperfección en cuestión para intentar bajar la rojez o parar el foco infeccioso. Pero no es de esto de lo que se venía a hablar, ya que "es conveniente modificar algunos aspectos de la rutina facial unos dos o tres días antes de empezar con el período para que contrarrestemos sus efectos de manera preventiva, pudiendo, incluso, evitar el acné menstrual", propone Sonia Ferreiro, cosmetóloga y biotecnóloga en Byoode. De esta manera, se tiene los días suficientes como para equilibrar la piel y evitar que los cambios sean tan bruscos cuando llegue el día D.

Exfoliación, aliada premenstrual

La exfoliación se hace imperiosa de forma continuada, ya que permite renovar la piel y eliminar las células muertas. Sin embargo, parece ser que en los días previos al período conviene modificarla un poco. "Si se suelen usar exfoliantes físicos o alfa-hidroxiácidos, notaremos que evitamos más las imperfecciones si los sustituimos por beta-hidroxiácidos como el salicílico, que también exfolian, pero tiene mayor capacidad seborreguladora y antibacteriana", comenta Estefanía Nieto, directora técnica de Medik8.

Press & Clear, de Medik8, es un tónico exfoliante de uso diario con 5,5% de gluconolactona, que tiene como función acabar con las imperfecciones provocadas por el acné, ya sea esporádico o continuado. En su interior, recoge ácido salicílico al 2%, ácido tranexámico para evitar las marcas postinflamatorias, y la nota de fermentación viene del extracto de sake, que ayuda a que la piel no se deshidrate. 41€ en Medik8.es

Ultramoor Mud Mask, de Omorovicza, es una mascarilla con altísima concentración de ingredientes

naturales a partir de lodos del lago Moor, en Hungría. Cuenta con un complejo patentado en laboratorio para regenerar la piel, denominado Healing Concentrate. 94€ en Purenichelab.com

En la línea de la seborregulación, también ayudará mucho una mascarilla de arcillas. "Las arcillas absorben las impurezas y exceso de grasa de la piel y reducen la proliferación de grasa nueva", apostilla Mireia Fernández, directora técnica de Omorovicza.

Texturas más ligeras y fórmulas calmantes

Puesto que la piel tiende a estar más grasa antes, durante y poco después del período, tener una crema como plan B para esos días no es ninguna mala idea. "Notaremos un cambio para bien si en esos días modificamos la crema por una más ligera. Viene vendrán mejor las fórmulas que son humectantes, pero no tan nutritivas. Es decir, más ácido hialurónico o pantenol, por ejemplo, y menos aceites o mantecas, como la manteca de karité", resuelve Raquel González, cosmóloga y directora técnica de Perricone MD.

Hyaluronic Intensive Moisturizer de Perricone MD, gel-crema con ácido hialurónico hidratante, niacinamida calmante y extracto de romero, antioxidante, protector y energizante. Con textura ligera para contrarrestar al SPF. 78 € en Perriconemd.es (nota al editor, web presente en AWIN, SKIMLINKS Y THE MONETISE para afiliación).

Pero no hay que olvidarse de que, la piel, además de más grasa, está más sensible. Si le metemos mucho chute de activos, puede alterarse más. Es por ello que conviene usar betahidroxiácidos, arcillas y texturas ligeras e hidratantes, pero también darle a la piel algún que otro complejo calmante. "Fórmulas con cobre, niacinamida o centella asiática pueden ayudar mucho", propone Marta Agustí, directora técnica de Boutijour.

Snow Lotus Lifting Serum de Boutijour hace un aporte de vitamina C desde una aproximación diferente, con extracto de camelia, rica en este ingrediente. 69€ en Purenichelab.com

Hyaluronic & Okra Allegory, de Byoode, es un suero con tres pesos moleculares de ácido hialurónico. Hidrata al tiempo que calma gracias al madecassoside y suaviza la piel gracias a la okra. 55€ en Byoode.com

La rutina premenstrual perfecta es esta: "arrancaremos con un limpiador astringente y se puede luego tonificar con un producto con ácido salicílico, por ejemplo. Se continúa con un sérum calmante y terminaremos con una crema hidratante ligera", concluye Ana Yuste, asesora facial en Purenichelab.com.

Super Green Poem de Byoode, un limpiador en gel de espuma ligera con saponinas vegetales para no alterar la piel (29€ en Byoode.com).

Datos de contacto:

Gerardo Peña

Byoode

652 01 69 23

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

Categorías: [Madrid Consumo Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>