

## **Miedos al retinol y que en realidad son mitos, según expertos como Raquel González**

### **Se puede usar por el día, combinarlo con vitamina C y exfoliantes, no exfolia la piel ¿Cuál es la verdad?**

Cuando uno se adentra en el terreno pantanoso del retinol, todo son miedos, algo que suele venir, sobre todo, porque genera una hipersensibilidad de la piel en el período de adaptación a él que produce que se le coja cierto respecto. "Sin embargo, este período, de alrededor de un mes, es lo que llamamos retinización de la piel. Es un tiempo que no supone peligro a la piel y que es pasajero", explica Estefanía Nieto, directora técnica de la firma Omorovicza.

Su potencia para irritar la piel en un inicio y para renovarla a medio y largo plazo hace que se pueda dudar sobre su posible combinación con otros productos, del mismo modo que lleva a pensar que la hipersensibilidad inicial tiene alguna relación con la posible exposición al sol. Sin embargo, ¿Qué de todo sí es verdad y qué son falsos mitos que son mejores de olvidar?

#### **¿Enrojece? Solo al principio**

Como se comentaba al inicio, "El retinol u otros retinoides, como el retinaldehído, pueden causar una ligera inestabilidad en la piel durante lo que llamamos como período de retinización, una fase de alrededor de un mes en la que se incrementa la aplicación de retinoides de forma paulatina para que la piel lo vaya asimilando correctamente", explica Elisabeth San Gregorio, directora técnica de Medik8. Es por ello que siempre recomiendan aplicarlo dos o tres veces durante la primera quincena, en días alternos durante la segunda y, desde ahí, ya a diario. "Lo normal es que, si se sigue este proceso y no es una piel con unas condiciones comprometidas de base, no sienta enrojecimiento ni se pele la piel", añade Elisabeth. No obstante, hay retinoides que no requieren período de adaptación, como es el caso del r-Retinoato, más cuidadoso con las pieles más sensibles. Por ejemplo, r-Retinoate Intense, de Medik8, incluye r-Retinoato que no necesita adaptación, pero retinaldehído para ir super cargado, que sí que la requiere.

#### **No usarlo por el día: falso**

"El retinol solo tiene dos handicaps: uno, que sensibiliza la piel al principio y otro, que es fotosensible al sol, es decir: su carga o potencia muere en cuanto le da la luz exterior", explica Raquel González, directora de educación de Perricone MD. Esto significa que habrá que usar SPF para proteger la piel durante el día, algo que se debería hacer con o sin retinol en la rutina facial; también se recomienda solo usarlo por la noche porque no tiene demasiado sentido aplicar por el día un producto cuyo principio clave no va a actuar en la piel, puesto que pierde su eficacia. "En sí, no es negativo usar retinoides por el día, lo que pasa que no tiene sentido, puesto que mueren, por decirlo de alguna manera", añade la educadora de Perricone MD, cuya firma ofrece el retinol dentro de su suero con factor de crecimiento Growth Factor Firming and Lifting Serum.

#### **Otra falsedad: nunca se debe combinar retinol con vitamina C**

Las formas cítricas o puras y con niveles de pH bajo pueden desequilibrar la piel y hacer una acción exfoliante. "Lo que ocurre es que en cosmética ya no se trabaja con este tipo de formas cítricas, salvo

de manera controlada en cabina. Los cosméticos van formulados de manera correcta para que puedan combinarse entre sí. De hecho, una vitamina C combinada con un retinol reforzarán los antioxidantes en la piel y facilitarán la renovación, ayudando por ejemplo a tratar manchas al trabajar en sinergia", explica Estefanía Nieto, directora técnica de Omorovicza, quien además explica que uno de sus productos precisamente combina la vitamina C con el retinaldehído en un contorno de ojos: Illumineye C de Omorovicza.

Mito siguiente: tampoco se debe aplicar con AHA y BHA

Este concepto suele tener relación con el anterior. Hay rumores extendidos que defienden que exfoliantes ácidos con bajo pH pueden afectar la eficacia de los retinoides. De todas maneras, los exfoliantes cosméticos (salvo casos de peelings en cabina, por ejemplo), suelen llevar un pH más elevado, y, lo más importante: "Ésta es una creencia sin fundamento, puesto que no hay estudios definitivos que avalen que un pH bajo altere la actividad de un retinoide, todo lo contrario", comenta Raquel González.

Otra más, ¿El retinol exfolia? No

Consigue a veces algo parecido a un exfoliante, pero no, no exfolia. "El retinol lo que hace es renovar la piel desde sus capas más profundas, haciendo que éstas migren a la superficie, dejando así una piel rejuvenecida. Este efecto puede ser similar al que consigue un exfoliante al eliminar las primeras capas de la piel con células muertas, pero no del todo", comenta Valeria Navarro, directora técnica de Boutijour. El trabajo del retinol es más interno y con un efecto más tratante de la piel en cuanto a la producción de colágeno y elastina. En aparición resultados parecidos, pero diferentes, y por vías muy distintas.

Por eso sí se pueden usar exfoliantes con el retinol. "De hecho, se debe, ya que ayudarán a eliminar las capas superficiales, facilitando así la labor del retinol", añade Navarro.

¿Retinol en verano? Sí

La tendencia del retinol a sensibilizar solo al principio y su confusión con la incidencia del sol hace que muchos frenen en seco sus tratamientos con retinoides en verano, algo que, por lo visto, es incluso contraproducente, "puesto que si la piel está retinizada, no tendrá una mayor sensibilidad al sol. Si se para la rutina con retinoides, se habrá echado a perder esa retinización y, cuando se quiera retomar, habrá que volver a entrenar a la piel como si no hubiera probado retinol nunca", comenta Elisabeth San Gregorio.

#### **Datos de contacto:**

Gerardo Peña  
936 97 17 30

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

Categorías: [Nacional Farmacia Mujer Hombre Moda Gran consumo y distribución](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>