

# Mitos sobre el retinol

Se puede usar por el día, combinarlo con vitamina C y exfoliantes, no exfolia la piel... Hay una serie de leyendas acerca de este principio que producen reticencias hacia él. Varias expertas en cosmética los desmontan.

Por *Raquel González*, PERRICONE MD

## CUANDO ALGUIEN SE ADENTRA EN EL TERRENO DEL RETINOL y se

plantea si introducirlo en su rutina, suelen aparecer ciertos miedos que suelen venir, sobre todo, por los posibles efectos secundarios que su aplicación puede provocar en la piel. Uno de ellos es esa hipersensibilidad que se produce en el periodo de adaptación a la vitamina A. “Sin embargo, este periodo, 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. Sin embargo, la vitamina A es el principal estándar para renovar la piel y revertir el paso de los años al ser uno de los activos de mayor potencia en la regeneración de la piel.

Es esta potencia precisamente la que 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, muchos de los conceptos interiorizados de los retinoides son mitos que responden



a formulaciones arcaicas con vitamina A o, incluso, a verdades cero absolutas. ¿Qué de todo esto es verdad y qué son falsos mitos que es mejor olvidar?

## “EL RETINOL U OTROS RETINOIDES,

como el retinaldehído, pueden causar una ligera inestabilidad en la piel durante lo que llamamos como periodo 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 periodo de adaptación, como es el caso del r-Retinoato, más cuidadoso con las pieles más sensibles.

## “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.

- **Leyendas sobre el retinol**

**LAS FORMAS 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 cívicas, 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”, afirma Estefanía Nieto, directora técnica de Omorovicza, quien además explica que, si esto fuera así, no tendría sentido que existieran —como existen— productos en el mercado que combinan ambos principios: vitamina C y vitamina A. La clave está en trabajar con formas auto estables de vitamina C y con versiones de la vitamina A que estén adecuadamente estabilizadas, encapsuladas y vehiculizadas, asegurando así que ambos no solo sean compatibles, sino grandes parejas a la hora de tratar aspectos de la piel, como son el fotoenvejecimiento o las manchas solares.

Otra de estas leyendas habla de la imposibilidad de juntarlo a los alfa, beta o polihidroxiácidos en una misma rutina de belleza. 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 radica en que “esta 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. De hecho, es positivo combinar ambos en casos de acné, siendo los hidroxiácidos unos poderosos exfoliantes y reguladores de sebo, mientras que los retinoides aquí actuarían como renovadores y antibacterianos, cuando en la fase metabólica se pasa a retinaldehídos y ácido retinoico, el proceso natural del retinol al trabajar en la piel. Se puede tratar con ácido retinoico también, que es la forma más eficaz, pero es solo recetable por dermatólogos y en situaciones muy concretas, cuando hay casos de acné que no se puedan tratar por otras vías.

**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 estas 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. Se citan 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.

**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 🌿