

¿TENGO QUE EXFOLIARME?

La mayoría de los expertos no lo consideran imprescindible y lo desaconsejan en casos de rosácea, dermatitis, acné y en zonas como pecho y escote. Sin embargo, recomiendan la exfoliación en pieles con tendencia a la foliculitis pilosa, muy grasas o gruesas, para mejorar la pigmentación, el fotoenvejecimiento y favorecer la oxigenación de los tejidos.

Escribe: MAMEN RUIZ PUERTAS

Quizá este gesto de belleza al que estás tan acostumbrada no sea tan beneficioso como parece. Las dudas sobre este tema ya comienzan con la propia denominación: ¿es lo mismo hacerse una exfoliación que un *peeling*? La dermatóloga Elia Roó afirma que **la palabra *peel* significa pelado**, y todo lo que es exfoliar capas de la piel se considera *peeling* o exfoliación.

Eso sí: los exfoliantes físicos y los químicos son diferentes. Los primeros contienen micropartículas que eliminan las células muertas por fricción, al aplicarlos mediante un masaje. Actúan en la capa más superficial de la piel y la dejan suave. Los exfoliantes químicos, como los ácidos glicólico, salicílico o tricloracético modificado, desprenden las células muertas sin necesidad de realizar fricción alguna. Se dejan actuar sobre la piel durante un tiempo limitado.

"En función de la concentración pueden ser superficiales, medios o profundos, para llegar a la epidermis, a la de dermis superficial o me-

dia. Nunca a la dermis profunda", explica la Dra. Amaya San Gil. "El superficial mejora la pigmentación de la piel o el fotoenvejecimiento, mientras que los medios se utilizan para cicatrices de acné o para rejuvenecimiento", recomienda la Dra. Roó.

EXFOLIACIÓN SEMANAL

"Ni los médicos estéticos ni los dermatólogos suelen prescribir una exfoliación, salvo excepciones", afirma la dra. Amaya San Gil. La dra. **Elia Roó considera que "imprescindible no es"**. Esta opinión es compartida por Leticia Carrera, del Centro Felicidad Carrera. "No es imprescindible y en algunas pieles está contraindicada". Ambas doctoras aconsejan la exfoliación en pieles con tendencia a la foliculitis pilosa, para evitar que el poro obstruido genere granitos. También en pieles muy grasas o gruesas, pero siempre bajo prescripción médica. Y advierten que es malo abusar de ella: "La higiene excesiva deja la piel desprotegida, arrastra los factores naturales de hidratación de la piel y puede provocar alteraciones", concluye la dra. Elia Roó. 