

SE HABLA DE ...

Alfa-hidroxiácidos

Sus siglas AHA's, se refieren a unos activos de la cosmética que, **gracias a su efecto exfoliante**, potencian la luminosidad, combaten el acné y son potentes aliados frente al envejecimiento. La experta nos saca de dudas.

Escribe: MAMEN RUIZ PUERTAS

QUÉ SON

"Se trata de ácidos orgánicos de origen natural cuyas moléculas se extraen de diferentes frutas y alimentos. Entre los más conocidos destacan el glicólico, que se obtiene de la caña de azúcar; el láctico, de la leche agria; el málico de las manzanas y el tartárico de las uvas. Los AHA's se utilizan en cosmética y en tratamientos dermatológicos por sus múltiples beneficios para la piel".

CÓMO ACTÚAN

"Dependiendo de la concentración se consiguen diferentes efectos en la epidermis y en la dermis. Así, a bajas concentraciones, en la epidermis, disminuyen la cohesión entre los corneocitos en las capas más profundas del estrato córneo, favoreciendo la eliminación de células muertas y acelerando su regeneración. Producen un efecto intenso sobre la queratinización, con formación de una nueva capa más fina y flexible.

En cambio, a altas concentraciones, actúan en la dermis, aumentando la funcionalidad de los fibroblastos dérmicos, favoreciendo la síntesis de colágeno y mejorando la calidad de las fibras elásticas. También incrementan la síntesis de sustancias intercelulares, entre ellas, el ácido hialurónico".

SU PUNTO FUERTE

"Son exfoliantes. Adelgazan y normalizan el grosor de la capa córnea, mejorando la superficie de la piel y proporcionándole un aspecto más terso y luminoso".

PARA QUIÉN

"Tanto para pieles jóvenes

con acné o imperfecciones, como aquellas otras que quieren renovar las capas más superficiales de la piel para mejorar su luminosidad y textura. También para las pieles más maduras que presentan signos de fotoenvejecimiento".

¿IRRITAN LA PIEL?

"Al principio ésta se tiene que habituar y, por esta razón, se suele recomendar usarlo en días alternos y, después, ir aumentando progresivamente. Es normal que al iniciar el tratamiento se note una sensación de cosquilleo o escozor leve, inmediatamente después de su aplicación. A medida que se use el producto, dejare-

mos de notarla con tanta frecuencia e intensidad, pero no necesariamente desaparecerá por completo".

¿RESECAN?

"Cuando se empiezan a utilizar, al provocar una exfoliación, puede dar la sensación de que resecan la piel, pero en realidad es su forma de actuar. Conforme pasen los días, la notarás más hidratada porque los AHAs aumentan el ácido hialurónico en la misma".

SE USAN...

"Generalmente por la noche porque, eso sí, por la mañana hay que utilizar fotoprotección. Ya existen algunos que se pueden aplicar duran-

te el día y que incorporan protección solar".

PARA QUÉ EDAD

"En casos de acné los dermatólogos ya los prescriben en adolescentes, pero en concentraciones bajas. Si se toleran bien, se pueden aplicar ininterrumpidamente".

CUIDADO CON...

"Los AHA's tienen efecto acumulativo, por lo que no se recomienda utilizar más de un producto que los contengan o aquellos otros que también tengan efecto exfoliante, a no ser que sea prescrito por un médico o dermatólogo".

Dra. Elia Roó, de la clínica dermatológica Clider.