

# LISTÍSIMA



GTRES

## 10 datos sobre el retinol que los dermatólogos no suelen contar

Desde su reactividad en las primeras semanas hasta su equivalencia con otros activos más tolerantes, esto es todo lo que, quizás, desconocías del activo de moda: el retinol.

Poderoso, efectivo, sensible, todoterreno... Son muchos los rasgos que catapultan al **retinol** como una de las moléculas de belleza más queridas del sector. Los motivos son evidentes: su gran eficacia para **penetrar en las capas más profundas de la piel** y trabajar sobre ellas, lo convierten en el gran protagonista de los tratamientos de cuidado y prevención facial. Ahora bien, como siempre se dice, **no todo es oro lo que reluce**.

Si bien su efectividad ha sido avalada por cientos de estudios alrededor de todo el mundo, demostrando que verdaderamente funciona y actúa en procesos de envejecimiento cutáneo, como la síntesis de colágeno o la hiperpigmentación, también **han existido consigo muchas voces en su contra**.



# LISTÍSIMA

## 10 datos sobre el retinol que, posiblemente, desconocías

Por ello, si eres de las que está pensando en iniciarse en el mundo del retinol, pero no sabe cuán de positivo será para tu rutina, desde Listísima te presentamos algunos de **los puntos menos 'conocidos' del retinol**, aspectos que muy pocas veces oirás al hablar de él, pero que, junto a sus múltiples beneficios, todos debemos conocer.

### 1. No es solo para las arrugas

El retinol no solo reduce los signos del envejecimiento cutáneo, mejorando la textura de la piel y disminuyendo las arrugas y líneas de expresión, sino que, además, tiene efecto despigmentante, por lo que se emplea para atenuar **las manchas faciales** y unificar el tono cutáneo.

### 2. Es apto para pieles jóvenes

Aunque se asocie a tratamientos antiedad, relacionado con problemas de elasticidad o líneas de expresión, diferentes estudios han evidenciado como, también, "el retinol tiene propiedades exfoliantes y seborreguladoras muy beneficiosas, siendo **ideal mejorar la apariencia de las pieles grasas y en el tratamiento del acné**, propios de pieles adolescentes" apunta Marta González, dermatóloga de IMR.

### 3. Puede producir irritación

Aunque muchos hablan de sus resultados, muy pocos conocen la importancia de preparar la piel primero. Y es que, durante las primeras semanas de tratamiento, **es vital pasar por un proceso de 'retinización'** - de unas seis semanas aproximadamente- en el que, como explica González, "la piel se adapta al activo y en la que, además, es de esperar que aparezca cierto grado de irritación y descamación en la piel".



# LISTÍSIMA

## 4. Se necesita tiempo

Un proceso de tolerancia y acción por el que **el retinol trabaja a largo plazo**, por lo que debemos ser pacientes y constantes. “A partir de los 3-6 meses nuestra piel comenzará a verse más luminosa, con un tono unificado y con menos imperfecciones” añade la dermatóloga de IMR.

## 5. No todas las cremas son iguales

Muchos cosméticos incluyen retinol en su fórmula, pero no todos son iguales y no son igual de efectivos. **La efectividad y calidad de la crema dependerá**, entre otros, **de la concentración del retinol**, la forma del retinol, la formulación e ingredientes adicionales de la crema, así como de su tecnología de liberación.

## 6. No es fácilmente compatible

Otro de los puntos desconocidos del retinol es **su mala compatibilidad**. Al tratarse de una molécula fotosensible y muy concentrada, mezclarla con ciertos activos puede llevar a que esta se estropee o, peor aún, debilite la función barrera de nuestra piel. “**Hay que tener cuidado con alfa-hidroxiácidos, beta-hidroxiácidos** o otro tipo de sustancias que sean también exfoliantes o **queratolíticas**, ya que estas pueden causar irritación” explica Ana Puelles Lostao, especialista en estética con máster en Dermocosmética.

## 7. Aplicarlo a la vez que la crema hidratante puede disminuir su eficacia

Por regla general, lo más recomendable para optimizar y potenciar la efectividad del retinol es aplicarlo solo por las noches después del lavado facial. Como apunta la Dra. González, “el empleo de **cremas hidratantes** muy untuosas antes o después de la aplicación de retinol puede disminuir la potencia del mismo. Por lo que, si queremos combinar cremas hidratantes junto con retinol, **es mejor hacerlo en distintos momentos del día.**”

