



Componentes básicos

Las cremas de noche cumplen una doble función: reparar y nutrir nuestra piel. Por ello, son ricas en ácidos grasos, lípidos, vaselinas, colesterol, ceramidas, vitaminas y antioxidantes, es decir, en los componentes que nuestra piel pierde durante el día. También pueden incorporar compuestos activos, como el retinol, que reaccionan con la luz solar, por lo que no deben usarse de día. Y deben tener un poder oclusivo que impida la pérdida de la propia humedad del cuerpo. Pero para que nuestra piel aproveche los beneficios de estos activos, **antes de su aplicación debemos realizar una buena limpieza de nuestro rostro.** Para ello, no es suficiente utilizar una toalla desmaquillante, sino que debemos hacer un *micropeeling* con un producto adecuado para nuestra piel, una esponja y agua.

Elaborado por
Maribel González

Tu piel pide crema por la noche

«Acabo de cumplir los 35 y, aunque sólo uso una base hidratante por la mañana, puedo presumir de aparentar muchos menos años... ¿Las cremas de noche son una estrategia para vender más o son realmente necesarias?».

M. R. J. (Madrid)



Concha Obregón



Dermatóloga

Licenciada en Medicina por la Universidad de Santander (1984) y especializada en Cirugía Cosmética, la doctora Obregón es Vocal de Comunicación de la Sociedad Española de Medicina Estética y dirige su consulta en Santander desde hace 24 años. Máster en antienvjecimiento por la Universidad Autónoma de Barcelona, Concha Obregón adora la lectura.

Una mentira repetida mil veces se convierte en una verdad". La mítica frase es de Goebbels, ministro de propaganda de Hitler, y ha hecho mucho daño a la imagen de los que viven de la publicidad. Sobre todo porque en muchos casos, como el que se nos plantea, el mensaje publicitario es una gran verdad que acaba pareciendo mentira.

Lo cierto es que para mantener nuestra piel sana y prevenir la formación de arrugas, **sí es necesario utilizar una crema de noche** como complemento a la que nos aplicamos por la mañana. Y, aunque indudablemente el grado de necesidad dependerá de la salud de cada persona, de su alimentación, del lugar donde viva, de su edad, etc., podemos decir que a partir de los 30 años es absolutamente im-

prescindible realizarse algún tratamiento antes de dormir.

Las agresiones ambientales que nuestra piel sufre durante el día rompen el equilibrio que existe entre los dos componentes de su capa externa: las células córneas o corneocitos y el manto hidrolipídico que rellena los espacios intercelulares. Para restituir ese equilibrio, es bueno que por la noche **usemos algún producto que favorezca la regeneración de tejidos** que nuestro propio organismo realiza mientras descansamos.

Los cosméticos para la noche son más nutritivos que los de día porque tienen un mayor contenido de aceites que de agua y, generalmente, son más densos. Durante el sueño, los músculos se relajan, el cuerpo elimina toxinas y la piel absorbe mejor los nutrientes que incor-

poran las cremas, de ahí que sean más efectivas.

¿Qué crema elijo?

Pues esa es la cuestión, porque aunque en el mercado existen productos muy adecuados para cada rostro, es frecuente que elijamos cremas que no son beneficiosas para nuestro tipo de piel. Para no equivocarnos, **un médico debe diagnosticar qué tipo tenemos** estudiando nuestros poros y el grosor de nuestra dermis.

Como consejo general, hay que engrasar las pieles finas y secas, utilizando cremas oleosas, y desengrasar los rostros *gruesos* con tratamientos más fluidos. Y, en ambos casos, se debe aplicar poca cantidad: desgraciadamente, echarse mucha crema de una vez no va a hacer nada por retrasar la aparición de las temidas arrugas. ■