

## Uso de retinol tópico en el tratamiento del envejecimiento

### ¿Qué es el retinol y para qué se utiliza?

El retinol es una sustancia que pertenece a la familia de derivados de la vitamina A.

Actúa sobre la piel de diversas maneras: incrementa la producción de colágeno, fibras elásticas y ácido hialurónico, reduce manchas y arrugas finas, incrementa la tersura y luminosidad de la piel, reduce las cicatrices de acné, poros y secreción de sebo.

Para muchos pacientes, el uso de cremas con formas activas de retinol a concentraciones elevadas supone un antes y un después en el aspecto de su piel.

### ¿Todos los retinoides de uso tópico son iguales?

No. Existen múltiples formas químicas (ácido retinoico, retinol, retinaldehído, entre otras), cada una con unas características diferentes.

Además, el vehículo en el que está formulado el retinoide también afecta sensiblemente a su eficacia y seguridad.

Existen disponibles múltiples productos cosméticos comercializados con retinol, muchos de ellos con formas químicas poco activas o inestables, y, por tanto, poco o nada eficaces.

### ¿Qué efectos indeseables puedo notar al inicio del tratamiento?

El retinol a concentraciones activas produce frecuentemente un efecto peeling durante las primeras 4 a 6 semanas de tratamiento. Este efecto es completamente normal, y se conoce con el nombre de "retinización". Estos efectos consisten en sequedad, tirantez, rojez, descamación, picor o escozor, que pueden ser minimizados siguiendo las recomendaciones que le proporcionamos a continuación.

Estas molestias son temporales y disminuyen progresivamente a medida que la piel se acostumbra al retinol.

Si no notara irritación alguna durante este tiempo, aumente la concentración de retinol del producto que le han prescrito.

### ¿Cómo puedo aliviar los efectos irritativos del retinol?

Para reducir estos efectos, siga los siguientes consejos:

- Aplíquelo exclusivamente por la noche.
- Empiece por la concentración de retinol que le haya prescrito su dermatólogo.
- Aplique la cantidad mínima necesaria de producto.
- Evite contorno de ojos, labios y cuello o escote. Si alguna zona se le irrita demasiado, puede ponerse un poco de crema hidratante previamente al retinol para disminuir su absorción en esa zona.
- No empiece usándolo a diario. Por ejemplo, aplíquelo sólo 2 noches por semana durante las primeras 2 semanas. Increméntelo a 3 noches por semana durante las siguientes 2 semanas, y a días alternos durante las 2 semanas posteriores. A partir de la 7ª semana puede aplicarlo a diario. Recuerde: no hay prisa. No pasa nada si descansa algún día más si lo necesita.
- Utilice una buena crema hidratante-nutritiva todas las mañanas, así como las noches que no use el producto con retinol, y siempre que necesite por la sequedad o irritación.
- No use exfoliantes ni scrubs, y evite el chorro directo de la ducha sobre la cara y el agua muy caliente, especialmente durante el periodo de adaptación al retinol (primeras 6 semanas)
- No realice peelings cosméticos o médicos.

## Uso de retinol tópico en el tratamiento del envejecimiento

### ¿Qué otras medidas debo tomar durante el tratamiento con retinol?

Aplíquese un protector solar de factor 50 todas las mañanas, directamente sobre la piel o encima de su crema o serum hidratante. Aplíquelo más veces si es necesario durante los meses más soleados.

La exposición a rayos UVA artificiales está prohibida.

En períodos de clima invernal con frío intenso, viento, baja humedad ambiental, estancias o deportes en alta montaña, etc., su piel puede sufrir más sequedad e irritación. En tal caso, puede reducir la frecuencia de aplicación puntualmente e intensificar el uso de cremas hidratantes-calmantes.

### ¿Qué productos debo evitar si me estoy aplicando retinol?

Es recomendable evitar el uso simultáneo de productos con cierto poder irritativo (como los alfa-hidroxiácidos, ácido glicólico, otros retinoides, ácido salicílico, peróxido de benzoílo, exfoliantes intensos) especialmente durante el período de adaptación al retinol (primeras 6 semanas)

### ¿Qué productos puedo combinar con retinol en mis rutinas diarias?

Una vez su piel tolere el retinol, la adición de cosméticos con vitamina C, vitamina E, péptidos, antioxidantes, y otros ingredientes activos, pueden mejorar los efectos positivos del retinol.

El retinol es totalmente compatible con otros tratamientos estéticos como rellenos (ácido hialurónico, etc.) y bótox.

### ¿Y si suspendo el tratamiento con retinol?

Lo recomendable es mantenerlo a largo plazo si quiere mantener los beneficios logrados en el aspecto de su piel. Sin embargo, de suspenderlo, no tendría ninguna repercusión negativa sobre su salud.

Eso sí, si decide reiniciarlo más adelante tras un período prolongado de descanso, vuelva a seguir la pauta de aplicación gradual del producto antes descrita.

### ¿Algunas personas no pueden usar retinol?

Al ser un producto de aplicación tópica, aceptado para su uso en productos cosméticos, no existe un riesgo médico relevante. Sin embargo, no se recomienda en pacientes embarazadas.

De forma infrecuente, hay pacientes que pueden no tolerar el retinol por su efecto irritante, especialmente en personas con piel altamente sensible o con enfermedades de la piel no controladas.

Puede adquirir estos productos con retinol a través de la web [clinicstore.es](http://clinicstore.es)  
Solicite su código personal durante la consulta o escriba un correo a [info@drherrero.es](mailto:info@drherrero.es)

Envío a domicilio gratis

[www.drherrero.es](http://www.drherrero.es)