



23/09/2023

InStyle

Prensa Escrita (es)
Página Portada

Valor Informativo
V.Económico (VP)
Circulación
Difusión
Audiencia

42 097 EUR
6987 EUR
144 499
75 031
88 768

www.instyle.es

nstyle

Nº 224 • OCTUBRE 2023

TORNEO DE ESTILO

En portada
**VALENTINA
ZENERE**

**ESPECIAL
ACCESORIOS
BOLSOS &
ZAPATOS**

**BOTAS INFINITAS,
BUCKET BAGS,
SALONES EN PUNTA,
FORMAS
GEOMÉTRICAS...**

**PUESTA A PUNTO
BELLEZA
DE OTOÑO**

**SKIN CYCLING,
PERFUMES TERROSOS,
Y VUELTA AL RIZO**

ESPAÑA 4 € • CANARIAS 4,15 €



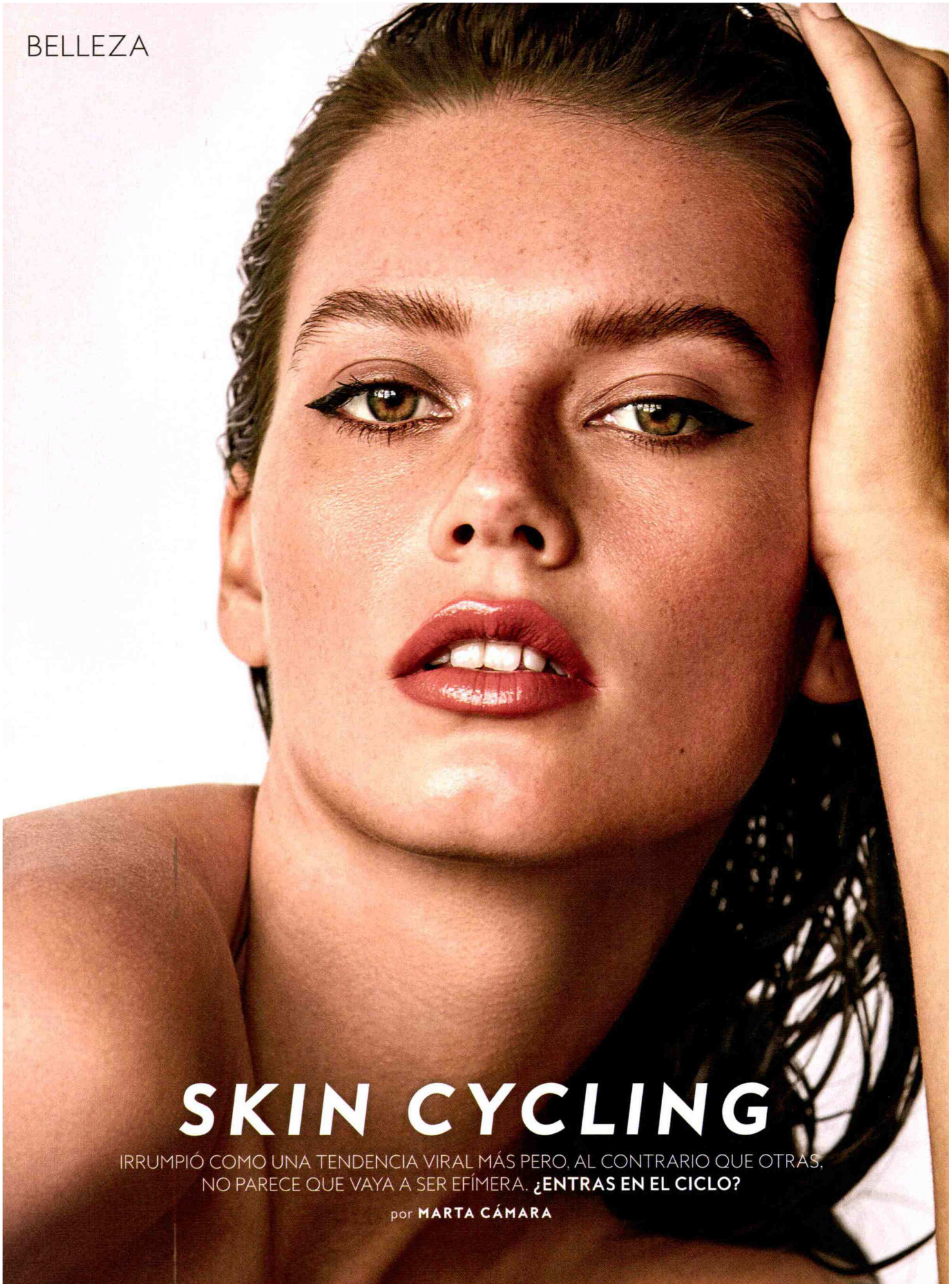
8 428019 000538

0 0 2 2 4





BELLEZA

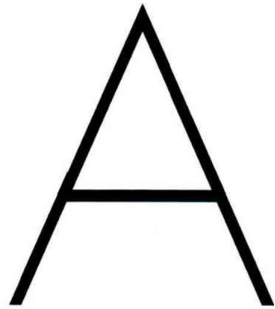


SKIN CYCLING

IRRUMPIÓ COMO UNA TENDENCIA VIRAL MÁS PERO, AL CONTRARIO QUE OTRAS, NO PARECE QUE VAYA A SER EFÍMERA. ¿ENTRAS EN EL CICLO?

por MARTA CÁMARA

Queda prohibida la distribución, copia o reproducción de este artículo si no dispone de la licencia correspondiente con los titulares de los derechos de autor.



veces, una tendencia viral traspasa los límites temporales y asciende a dogma. Es lo que podría ocurrir con el *skin cycling*. Aún es pronto para valorarlo, pero el hecho de haber invadido TikTok avalado por prescripción médica –la creadora de esta rutina de belleza facial es la dermatóloga Whitney Bowe– facilita las cosas. Hermano del *skinalismo* y primo lejano del ayuno cosmético, el *skin cycling* solo se practica con nocturnidad y pretende dar tregua a la piel alternando activos ‘fuertes’ con noches de descanso. ¿La promesa? Una piel más sana, luminosa y libre de manchas e imperfecciones. Como cualquier tendencia que se precie, cuenta con defensores acérrimos y detractores convencidos, pero lo primero que hay que tener en cuenta es que adscribirse a ella no depende del tipo de piel, sino del tipo de usuaria. Como dice el doctor Carlos Morales Raya, dermatólogo y director de la clínica que lleva su nombre, “el *skin cycling* requiere de un producto diferente para cada día del ciclo, por lo que necesita una planificación y una adherencia mayor. Para iniciarse en la cosmética o para mujeres más despreocupadas no es la rutina más adecuada”.

Pero ¿qué es exactamente el *skin cycling*? Te damos una pista: el cuatro es el número mágico.

Como explica la dermatóloga Sara Carrasco, miembro del GEDET (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica), “se trata de una rutina nocturna formada por cuatro ciclos que se corresponden a cuatro noches de tratamiento. En la primera se aplica un activo exfoliante

tipo AHA (ácido glicólico o similar), en la segunda retinol y en la tercera y cuarta se recurre a activos reparadores y/o hidratantes”. Este círculo se puede repetir de forma indefinida.

Limpiar y tonificar previamente -independientemente del día del ciclo- es obligatorio y estos son los mejores compañeros de la rutina cíclica. “La limpieza siempre se debe realizar con un producto más adaptado a cada tipo de piel que al día en que nos encontremos del *skin cycling*. Las pieles grasas y con tendencia al acné requieren geles limpiadores seborreguladores, y en el caso de las más secas o sensibles lo ideal es utilizar un gel-crema limpiador que contenga activos hidratantes y calmantes. Si durante el inicio de esta nueva rutina apareciera algún tipo de irritación habría que recurrir a leches suaves o bálsamos fundentes”, recomienda el doctor Morales Raya. En cuanto al tónico, es mejor que sea calmante y reequilibrante.

Hoy toca *peeling night*, ¿con qué método o activos debo exfoliar la piel? Siempre dependerá de las necesidades individuales de la dermis y de la tolerancia de cada una. Se pueden aplicar *peelings* químicos, físicos, enzimáticos... Marta García, directora de Marta García Esteticistas, nos ayuda a elegir: “Si se admite bien, lo ideal sería recurrir al ácido glicólico, estupendo para tratar el fotoenvejecimiento y las manchas. En el caso de la piel grasa o acnéica, habría que sustituirlo por ácido salicílico. Si es seca, sensible o está deshidratada, el ácido láctico es la mejor opción, ya que además de renovar la epidermis e hidratar, regula el pH”.



Pieles sensibles

No tienen por qué renunciar a este método. La clave está en recurrir a ácidos más suaves a la hora de exfoliar, a alternativas vegetales o *light* del retinol y aprovechar el descanso para calmar la piel.

- 1 Loción exfoliante *Lustre*, con 10% PHA, de Santamarina Cosmetics, 37,90 €; (santamarinacosmetics.com).
- 2 Crema antiedad global *Retinol + Vitamina C*, testada en pieles sensibles, de Farma Dorsch, 44 €; (farmadorsch.com).
- 3 Aceite reestructurante *Calm Essentiel*, para nutrir pieles delicadas, de Clarins, 66 €; (clarins.es).



Pieles secas

Son las que más se pueden beneficiar del *skin cycling* y aprovechar al máximo sus efectos. En este caso es fundamental afrontar los días de descanso con las cremas nutritivas e hidratantes más ricas en ingredientes.

- 1 *Peeling* microexfoliante *No: Rinse*, sin aclarado, de Perricone MD, 43 €; (perriconemd.es).
- 2 Sérum bifásico de noche con retinaldehído *Isdin Retinal Intense*, de Isdin, 75 €; (isdin.com).
- 3 *Crème Nuit Abeille Royale*, de acción reafirmante, de Guerlain, 162 €; (guerlain.com).



BELLEZA

Hasta aquí los denominados exfoliantes químicos, pero hay casos en los que la piel no los tolera. Tranquila, no hace falta que abandones el ciclo y puedes recurrir a exfoliantes físicos y enzimáticos. Como explica Marta García, “los enzimáticos están compuestos de enzimas que actúan como catalizadores biológicos. Se extraen de frutas tropicales como la papaya, la piña o el mango y son capaces de deshacer las uniones que existen entre las células muertas liberando los poros y haciendo que la piel gane en salud y luminosidad. Además, evitan la creación de radicales libres y frenan el envejecimiento prematuro”. En cuanto a los físicos, ya sabes, son esas fórmulas granuladas que arrastran las células muertas mientras masajearas la piel y puedes buscar entre los más suaves del mercado.

Segunda noche: entra en acción el retinol. Esta jornada es la que más controversia genera, porque aparece el popular activo y hay pieles ‘vírgenes’ a las que sigue imponiendo mucho respeto. Sin embargo, especialistas como la doctora Carrasco defienden el *skin cycling* por este motivo y lo consideran una buena opción para comenzar a retinizarse. “La principal ventaja es facilitar la adaptación al uso de cosméticos transformadores como el retinol y seguir un esquema de tratamiento como este se lo pone más fácil a la piel.”

Si aún así prefieres no utilizarlo, hay opciones *light* y naturales dispuestas a imitar su acción sin riesgo de efectos secundarios. Destacan el retinol a las más bajas concentraciones (desde el 0,01%), el retinal, el bakuchiol o el extracto de *bidens pilosa*.

¿Y durante las llamadas noches de descanso? Descansar no significa irse a la cama ‘a cara lavada’. Hay que aprovechar los

días tercero y cuarto del ciclo para hidratar intensamente la piel, nutrir y calmarla. En palabras de la mismísima doctora Bowe en TikTok, “un sérum de ácido hialurónico que incrementa la hidratación de la piel y la crema hidratante habitual son suficientes”. Adaptar estas jornadas al tipo de piel es fundamental para no romper el equilibrio.

¿La llegada del otoño es un buen momento para iniciarse en el *skin cycling*? Para la doctora Paloma Borregón, dermatóloga y directora de la clínica Kalosia, sí. “En esta época vendría muy bien ya que, por lo general, durante el verano se maltrata más de lo acostumbrado a la piel y con este método se consigue que esta se renueve y se muestre más bonita y sana”, asegura.

Y por el día, ¿cuál sería la rutina ideal de cuidados? A primera hora manda el tipo de piel. La doctora Marta García-Legaz, de Instituto Médico Ricart, resume en líneas generales cómo deberían ser los cuidados después de efectuar la limpieza facial: “Por las mañanas, todas las pieles sin excepción deben limpiarse con gel y no está de más que contenga microexfoliantes (si estamos usando retinol ayuda a retirar las células muertas desprendidas durante la noche). El segundo paso debería ser el de extender un sérum: con ácido hialurónico en el caso de las pieles secas y maduras, matificante y seborregulador para los cutis grasos y rico en activos calmantes si hablamos de los más sensibles. La rutina continuará con una crema que debe elegirse siempre a medida de las necesidades cutáneas específicas (reafirmante, antiarrugas, despigmentante...). Para rematar, no podemos olvidar añadir fotoprotección al salir a la calle”. ■

4

ES EL NÚMERO
CLAVE DE
ESTA RUTINA

La doctora Bowe la diseñó en torno a ciclos de cuatro días que alternan distintos tratamientos cosméticos.



Si se desea, el ciclo marcado por este método de tratamiento puede repetirse hasta el infinito.