GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La técnica para lavar la cara que recomiendan las expertas

Comunicados | 18/12/2025 | 00:00

La temperatura, el orden de los productos y cómo están las manos antes de lavar la cara importa mucho, tal y como demuestran las directoras dermocosméticas de Perricone MD, Medik8 y la cosmetóloga de Byoode

La temperatura, el orden de los productos y cómo están las manos antes de lavar la cara importa mucho, tal y como demuestran las directoras dermocosméticas de Perricone MD, Medik8 y la cosmetóloga de Byoode

Todo el mundo se lava la cara (o eso dicen). Parece la cosa más sencilla del mundo, algo que se hace a diario, pero "todavía hay quien comete errores cuando se lava el rostro", revela Patricia Garín, directora dermocosmética de Boutijour. Si no se hace bien, "lavarse la cara inadecuadamente puede ser el primer paso hacia una piel apagada, más envejecida deshidratada o incluso con brotes", apostilla Mireia Fernández, directora dermocosmética de Perricone MD. Y después de preguntar a las expertas en dermocosmética y cosmetólogas hay algo que queda claro: "no basta con un poco de agua y jabón. Lavarse bien la cara es mucho más y hay varios aspectos a tener en cuenta", tal y como explica Raquel González, cosmetóloga y creadora de Byoode.

1. No emulsionar en las manos

La espuma, en las manos y, luego, a la cara porque "el limpiador en gel debe transformarse en espuma en tus manos antes de aplicarlo en el rostro. Así existe la seguiridad de que la distribución sea uniforme, reducimos la fricción y evitamos los daños en la piel", aconseja Raquel González, cosmetóloga y creadora de Byoode.

2. Usar agua demasiado fría o caliente

Hay quien defiende el agua helada como un despertador para la piel, pero nada más lejos de la realidad. "El agua fría puede hacer que determinada suciedad se adhiera más a la piel en lugar de eliminarla completamente, volviendo más densas las impurezas", advierte Raquel González, cosmetóloga y creadora de Byoode.

Y, aunque pueda parecer calmante en casos de acné, no lo es a largo plazo. "Si tienes acné, es posible que, en un primer momento, con el contacto del agua fresca, sientas alivio; sin embargo, ese frescor se transforma en un aumento de la producción de sebo una vez que la piel vuelve a su temperatura normal", explica Estefanía Nieto, directora dermocosmética en Medik8.

Entonces, ¿cómo qué temperatura debe tener el agua? "Para limpiar la piel en profundidad y que, a la vez, se mantengan equilibrados los niveles de la barrera cutánea, lo ideal es hacerlo a unos 30 °C", señala Mireia Fernández, directora dermocosmética de Perricone MD. En otras palabras: ni que arda ni que congele. "Con agua caliente, las pieles sensibles se alteran más", añade la experta.

3. Irse a la cama sin desmauilarse

Si hay un pecado capital en cualquier rutina de skincare, es este. "Dormir con el maquillaje o con restos de protector solar es uno de los hábitos que más envejece la piel porque puede llevar a inflamación crónica y cascadas de pérdida de colágeno, así como a brotes de acné", dice rotunda Patricia Garín, directora dermocosmética de Boutijour. "Durante la noche, la piel necesita oxigenarse y regenerarse, y las impurezas acumuladas bloquean ese proceso. Aunque estés agotada, limpiar siempre el rostro y cuello antes de dormir es innegociable", agrega Estefanía Nieto, directora dermocosmética en Medik8.

"Si usas maquillaje, protector solar o vives en una ciudad con contaminación, una sola limpieza no basta. La piel acumula dos tipos de impurezas, por eso se debe realizar la doble limpieza. Primero, con limpiador de base oleosa para acabar con el maquillaje, el SPF y la contaminación. Después, para acabar con el resto, un limpiador de base acuosa, tipo gel o espuma. Así, además de tener la piel limpia, también estará más permeable y los activos del suero y la crema que apliquemos con posterioridad, penetrarán mejor", detalla la cosmetóloga y creadora de Byoode, Raquel González.

4. No lavarse las manos antes de empezar

Un error tan simple como común. Antes de aplicar el limpiador, las manos deben estar limpias. "Lo ideal es lavarse las manos y usa un cepillo para las uñas", aconseja Estefanía Nieto, dese la dirección dermocosmética de Medik8. De lo contrario, "las bacterias y la suciedad acumulada pueden transferirse al rostro y provocar brotes o irritaciones", agrega.

5. Frotar la piel al secarla

En palabras de Mireia Fernández, directora dermcosmética de Perricone MD, "secar la cara con toalla y con fuerza puede parecer inofensivo, pero no lo es. Esa fricción rompe la barrera cutánea, irrita y puede provocar rojeces. Lo ideal es usar una toalla limpia y dar suaves toques hasta que la piel quede ligeramente húmeda".

6. Esperar demasiado antes de aplicar los tratamientos

Hay algo que las mujeres coreanas, con las pieles más admiradas del mundo, hacen que el resto no: los 10 segundos que siguen a la limpieza para ellas son oro. "Se lavan y, a continuación, antes de que pasen 10 segundos, ya aplican la esencia o, en su defecto, el tónico", cuenta Patricia Garín, directora de dermocosmética de Boutijour.

El motivo es simple. "Porque esos 10 segundos que pasan después de lavar la cara son oro; después, la piel comienza a deshidratarse", añade la cosmetóloga y creadora de Byoode, Raquel González. Y esa hidratación inmediata no solo mantiene el confort, sino que potencia la eficacia del resto de la rutina. "Una piel deshidratada es menos permeable. A mayor hidratación, mayor eficacia cosmética", concluye la cosmetóloga.

7. Olvidarse del cuello y la línea del cabello

Son las grandes zonas olvidadas de la limpieza facial. "En la línea del cabello se acumulan restos de maquillaje y grasa, y el cuello sufre los mismos efectos del paso del tiempo que el rostro. Lo ideal es extender el limpiador hasta el escote", tal y como sugiere Estefanía Nieto, directora dermocosmética de Medik8.

Metamorphosis of Narcissus, de Byoode. Formulado con manteca de karité y extracto de bulbo de narciso, ofrece propiedades calmantes y regeneradoras. Además, combina aceites de sésamo negro, perilla e higo chumbo, que son antioxidantes y seborreguladores. Su textura se derrite al contacto con la piel y se transforma en una leche ligera al añadir agua. 39 € en Byoode.com

Chia Cleansing Balm, de Perricone MD. Cuenta con activos antiedad como el aceite de chía, rico en antioxidantes, y Acil-Glutatión, además, combate los radicales libres y reduce los signos de envejecimiento mientras limpia a profundidad. 45 € en Perriconemd.es

Lipid Balance Cleansing Oil, de Medik8. Aceite limpiador con fórmula ligera a base de aceite de

cártamo, Omega 6, extracto de moringa y vitamina E, que se transforma en una leche sedosa al contacto con el agua, eliminando incluso el maquillaje más resistente sin dejar sensación grasa. 39 € en Medik8.es

Adzuki & Ragi Fantasy de Byoode realiza una doble exfoliación: física, con polvo de arroz, y con ácidos suaves, como la gluconolactona y el ácido fítico, ideal para pieles sensibles. El truco está en emulsionar bien con agua en la mano y después llevar la espuma a la cara y masajear con suavidad. 39 € en Byoode.com y en Amazon.es.

Super Lotus Leaf Cleansing Gel de Boutijour. limpiador en gel de efecto antioxidante que aprovecha extractos botánicos propios de Corea, como es el caso del loto de agua, calmante y con poder antioxidante. 33 € en Purenichelab.com

Super Vitamin C Ester Citrus Brightening Cleanser de Perricone MD. Limpia e ilumina la tez con este limpiador repleto de vitamina C Ester, una de las formas más potentes y menos irritantes de vitamina C. Además, logra limpiar en profundidad dejando la piel libre de imperfeccione, sin resecar y sin eliminar los aceites naturales de la piel. 46 € en Perriconemd.es.

Super Surface Radiance Cleanse de Medik8 es un limpiador que ayuda a seborregular con efecto exfoliante. Incluye alfahidroxiácidos como el láctico o el mandélico y betahidroxiácidos (ácido salicílico). 34 € en Medik8.es

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/285174-la-tecnica-para-lavar-la-cara-que-recomiendan-las-expertas.htm