



Dr. Ricardo
Ruiz

Secretos estéticos

Cinco secretos sobre el acné

- El acné NO se produce por una higiene pobre. Si crees ésto y lavas tu piel demasiado frecuentemente y con productos agresivos tu acné empeorará. Sí se debe realizar una limpieza de la piel pero de forma correcta, utilizando productos suaves adecuados para cada tipo de piel. El lavado vigoroso con jabones agresivos sólo conseguirá irritar la piel y empeorará el acné.
- El acné NO se produce por una dieta inadecuada. Estudios científicos extensos y serios no han encontrado una relación entre la dieta y el acné. No hay ningún alimento que produzca o empeore el acné en todas las personas.
- El acné SÍ es una enfermedad. Aunque no es una enfermedad que ponga en riesgo físicamente la vida de las personas puede afectarlas psicológicamente de manera muy importante disminuyendo mucho su calidad de vida y afectando a su integración social. Además las cicatrices pueden ser muy antiestéticas.
- El acné muchas veces NO desaparece espontáneamente. Si bien hay acnés leves que pueden resolverse espontáneamente no es lo habitual. Además es importante realizar un tratamiento correcto de forma precoz para evitar la aparición de marcas permanentes. Con los tratamientos disponibles hoy en día no hay razón para tener que aguantar el acné o correr el riesgo de aparición de cicatrices antiestéticas.
- El acné se cura casi siempre. De hecho es una de las pocas enfermedades que los dermatólogos logramos curar en la mayor parte de las ocasiones.

El cosmético secreto más eficaz

Sin duda alguna una buena crema de protección solar. Una crema no puede mejorar la flaccidez ni eliminar una arruga profunda. Las cremas son complementarias a las técnicas dermocosméticas, pero su eficacia es limitada. La combinación ideal es usar protección solar por la mañana y combinar por la noche cremas con ácido retinoico (cuidado porque puede irritar), ácido glicólico y vitamina C. Y no gastarse mucho dinero en cremas.

Cinco secretos sobre las cremas de protección solar

- No existe la protección total. Aunque nos pongamos una crema con el mayor índice

del mercado siempre pasa algo de radiación ultravioleta a la piel. Por eso, además de usar las cremas de fotoprotección debemos exponernos con moderación.

- La diferencia entre los índices de protección a partir de 15 es mínima. Un índice de protección 30 bloquea el 96.7% mientras que un índice de protección 50 bloquea el 98%.
- Un índice de protección 20 significa que una persona tardaría 20 veces más tiempo en ponerse roja al sol que si no llevara crema de protección.
- La mayor parte de las cremas de protección solar tardan mínimo 20 minutos en

No existe la
protección total.
Aunque nos
pongamos una
crema con el mayor
índice del mercado
siempre pasa algo
de radiación
ultravioleta a la piel
por eso debemos
exponernos con
moderación.

actuar. Por eso hay que aplicarlas 20 minutos antes de la exposición.

- Es más importante renovar la aplicación de la crema de protección cada 2-4 horas que preocuparse en conseguir el índice de protección más alto.

Tres secretos para envejecer más despacio

Hay 3 hábitos que nos harían tener un mejor aspecto físico: una comida sana, re-

alizar deporte y evitar la exposición solar prolongada. Estas tres técnicas, que con diferencia son las más eficaces, no se hacen en la consulta del dermatólogo ni del cirujano plástico. Y sobre todo: no tener miedo a envejecer, ya que esa batalla la tenemos perdida desde el nacimiento.

Dos secretos a la hora de inyectarse

Dos recomendaciones básicas a los pacientes que van a someterse a una infiltración para rejuvenecer. En primer lugar, solicitar al médico la composición exacta del material que le va a inyectar. No es científico ni ético decir que es una mezcla de vitaminas. Ya ha pasado el tiempo de los "cócteles milagrosos". En la medicina moderna, por seguridad y eficacia, un médico debe inyectar lo mismo en Madrid, Nueva York o Shanghai. La medicina moderna se basa en protocolos científicos internacionales. La segunda recomendación sería cerciorarse de que le van a aplicar técnicas temporales. El envejecimiento es un proceso dinámico y lo que hoy queda bien, quizá dentro de 4 años no es adecuado o se ha desplazado. Sin olvidar que las técnicas temporales pueden crear problemas temporales, mientras que las permanentes pueden producir problemas permanentes.

Seis secretos para conseguir un resultado natural con botox

- No relajar totalmente sino parcialmente los músculos.
- Tratar la cara de forma global.
- Usar distintas diluciones en función de la técnica.
- Mantener la expresividad.
- No intentar conseguir resultados espectaculares.
- No pasarse.

Ricardo Ruiz Rodríguez

Doctor en Medicina y Cirugía cum laude, actualmente es jefe de la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber, y director de la Clínica Dermatológica Internacional de Madrid. Miembro de las academias Americana y Española de Dermatología y de la Sociedad Americana de Cirugía Dermatológica, participa habitualmente como ponente en congresos de dermatología nacionales e internacionales, y ha publicado numerosos trabajos científicos.

Coautor del libro "No te arrugues" Belleza sin cirugía.