

¿Qué son los retinoides?

Al parecer, los retinoides están en todas partes.

Ya sea en productos para el tratamiento del acné o en anuncios antienvjecimiento, se han convertido en un referente en el mundo del cuidado de la piel. Pero, ¿cuánto sabe realmente acerca de este caballo de batalla químico?

Probablemente no mucho si es una persona común. Sin embargo, los retinoides han existido durante décadas, y son una herramienta valiosa del conjunto de instrumentos de un dermatólogo.

“Las conocemos casi desde la década de los setenta, por lo menos”, dice Jonette Keri, M.D., Ph.D., dermatóloga de University of Miami Health System. “En un principio, fueron aprobados [por la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos] para el tratamiento del acné. Pero hemos descubierto que son eficaces para tratar muchas otras afecciones”.

A lo largo de los años, los retinoides se han utilizado para tratar una variedad de trastornos de la piel, desde la psoriasis y el cáncer hasta problemas de pigmentación. Quizás su aplicación más popular, sin embargo, es para combatir las líneas finas y las arrugas. Su capacidad suele promocionarse en letras en negrita en el envase o en el sitio web de un producto.

Los retinoides están hechos de vitamina A. “Básicamente, tomaron vitamina A y la modificaron”, explica la Dra. Keri. Al igual que otras vitaminas, la vitamina A es esencial para la salud, en especial para el crecimiento celular, la visión y la inmunidad.

La vitamina A proviene de dos fuentes: plantas (conocida como betacaroteno) o productos animales. La última es la que resulta útil para el cuidado de la piel.

Los primeros investigadores descubrieron que los retinoides producen exfoliación superficial. Esta exfoliación ayuda a limpiar (y a prevenir) la obstrucción de los poros, lo que a menudo da lugar a un antiestético acné. Se descubrió que la isotretinoína, un tipo de retinoide, era el único medicamento que funcionaba en algunos casos de acné persistente. “En lugar de la renovación normal de la piel de unos 28 días”, dice la Dra. Keri, “se descubrió que los retinoides aceleran ese proceso”.

En el camino, los científicos también descubrieron que los retinoides funcionaban como un producto antienvjecimiento. Se filtran más allá de la capa externa de la piel, conocida como la epidermis, hasta la capa media de la piel, o la dermis, donde “neutralizan” los radicales libres que pueden envejecer la piel. También promueven la producción de más colágeno, una proteína que hace que nuestra piel sea firme y elástica. Esto es importante porque producimos menos colágeno a medida que envejecemos. Además, nuestro cuerpo envejecido descompone el colágeno (así como la elastina). Los retinoides, por otro lado, “hacen que la piel sea más regordeta y más joven”.

Además, los retinoides pueden ayudar a eliminar los cambios de color planos de la piel, como manchas de acné, pecas, manchas de la edad y otros signos de daño solar.

Sin embargo, antes de apresurarse a comprar un producto retinoide, la Dra. Keri sugiere que se familiarice con sus opciones.

Los retinoides vienen en varias presentaciones: gel, crema, espuma y líquido. Su objetivo debe determinar qué producto elegir. Los geles a base de alcohol, por

ejemplo, se usan en general para el acné y pueden ser más potentes que otras presentaciones, aunque no siempre. También pueden ser más irritantes. (Las espumas también pueden irritar la piel sensible).

Quienes buscan combatir las líneas finas y las arrugas encontrarán que las cremas son la mejor opción.

“Los pacientes que buscan ayuda antienvjecimiento quieren algo más cremoso”, dice la Dra. Keri.

Los retinoides vienen en diferentes concentraciones y se pueden comprar sin receta o con receta. “Lo mejor es comenzar una fórmula de venta libre, más suave, y luego aumentar la concentración del producto.

El retinol es un tipo de retinoide que se encuentra en productos de venta libre. La mayoría de las personas lo tolera. Otro tipo de retinoide, el palmitato de retinilo, también es un componente popular de los productos de venta libre. Es beneficioso para las personas con piel sensible o excesivamente seca.

Los retinoides más fuertes están disponibles solo con receta médica. Estos incluyen la tretinoína, el adapaleno (concentración de porcentaje más alto), el tazaroteno y el trifaroteno.

La Dra. Keri advierte que la mayoría de los seguros no pagan los retinoides recetados para pacientes con acné mayores de 25 años, un obstáculo frustrante porque el acné afecta a algunas personas, especialmente a las mujeres, hasta bien entrados los 40 años.

Use la mayoría de los retinoides durante la noche, antes de acostarse. En el caso de algunos retinoides, el sol descompone los compuestos de vitamina A, lo cual reduce su eficacia. (Verifíquelo con su dermatólogo). Dicho esto, use siempre protector

solar, ya sea que esté usando un producto retinoide o no. Además, use el producto retinoide con moderación. Una pequeña gota es suficiente para cubrir el rostro. Usar demasiado puede provocar sequedad, picazón o enrojecimiento.

“A menudo, sugiero que pruebe un producto cada dos noches para ver cómo lo tolera”, dice la Dra. Keri. También recomienda aplicarse el producto (y el protector solar) en el cuello, las manos y la parte superior del pecho. “Nos olvidamos de que también esos lugares envejecen”.

Sea paciente. Los retinoides no funcionan de la noche a la mañana.

“Se necesitan meses para ver cambios”, dice la Dra. Keri. “Los resultados realmente buenos llegan a los 18 meses aproximadamente”.

La doctora advierte que el tratamiento con retinoides para las líneas finas y las arrugas no es un tratamiento que se debe hacer una sola vez. Para obtener resultados duraderos, “tiene que usarlos de por vida”.

Ana Veciana-Suarez, columnista invitada



Ana es colaboradora habitual de University of Miami Health System. Es una autora y periodista reconocida que trabajó en The Miami Herald, The Miami News y The Palm Beach Post. Visite su sitio web en anavecianasuarez.com o sígala en Twitter: @AnaVeciana.

LEER MÁS

¿Son las alergias oculares algo real?

Tener los ojos rojos, llorosos y con comezón puede ser frustrante. Aunque uno no está llorando, los ojos no dejan de lagrimear. Más información.

Content Type Article