

# Prima la evidencia científica de los activos escogidos para formular

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, LA COSMÉTICA DERMATOLÓGICA HA EXPERIMENTADO UN GRAN AVANCE GRACIAS A LA INVESTIGACIÓN Y AL DESARROLLO DE UNA AMPLIA GAMA DE PRINCIPIOS ACTIVOS QUE OFRECEN BENEFICIOS NOTABLES PARA LA SALUD DE NUESTRA PIEL. EL FARMACÉUTICO HA DE INFORMAR QUÉ PRINCIPIOS ACTIVOS CONTIENEN LOS PRODUCTOS QUE SE LLEVAN LOS CLIENTES/PACIENTES E, INCLUSO, LOS QUE YA ESTÁN USANDO.



EL CONSUMIDOR  
DEBE DISPONER  
DE INFORMACIÓN  
RELACIONADA CON  
LA EFICACIA  
COMPROBADA,  
LA SEGURIDAD Y  
EL FUNCIONAMIENTO  
DEL PRODUCTO

Los principios activos en dermofarmacia son aquellos ingredientes o componentes que tienen una acción específica sobre la piel. Además, son los encargados de que un producto, o medicamento, cumpla con la función para la que está elaborado. Cuando se trata de comunicar los principios activos utilizados en la dermocosmética, es importante transmitir mensajes claros y precisos en relación con la eficacia, la seguridad y los beneficios que aportan. El que transmite **Elena Hernández Navarro**, farmacéutica en Farmacia La Feria, al respecto, es que esos principios activos están en el producto que nos han recomendado en la farmacia, ya sea cosmético o nutricosmético, “y debemos utilizarlos tal cual nos han indicado”.

**Jaume Pey**, director general de la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp), señala que “el consumidor debe disponer de información relacionada con la eficacia comprobada, la seguridad y el funcionamiento del producto: cómo actúa, cuándo y cómo debe aplicarse, etcétera”. En cuanto a la eficacia, pone en valor el trabajo desarrollado por las compañías para que los ingredientes cosméticos tengan la máxima eficacia, el desarrollo de tecnologías patentadas específicamente por un laboratorio, el trabajo que lleva detrás la elaboración de formulaciones novedosas y el conocimiento de profesionales formuladores, así como de departamentos de innovación y desarrollo o la utilización de materias primas de máxima calidad. No es difícil encontrar cada vez más productos cosméticos en el mercado “cuya eficacia ha sido respaldada por investigaciones científicas”.

En relación con la seguridad, recuerda que “los ingredientes y productos puestos en el mercado han sido testados con estudios in vitro y se ha hecho una revisión bibliográfica en detalle para poder asegurar que el uso del producto es seguro para la situación específica para la que está indicado”. Remarca que el programa de Cosmetovigilancia, desarrollado por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), permite a cualquier ciudadano o profesional reportar un efecto adverso producido por un producto cosmético.

Bajo el punto de vista de **Blanca Llácer**, vocal de Dermofarmacia y Formulación Magistral del COF Alicante, farmacéutica titular de Farmacia Blanca Llácer, profesora del Máster Dermofarmacia y Cosmética UMH y fundadora y CEO de The Lab; “prima la evidencia científica de los activos escogidos para formular”. Advierte de que de nada sirven activos exóticos de países lejanos o cosmética que se empeñan en subrayar su origen natural si no hay ninguna evidencia en cuanto a efectividad. Asevera que, desde la oficina de farmacia, se debe luchar “haciendo apostolado del cumplimiento de la legislación cosmética vigente, evitando el impacto de claims y reivindicaciones engañosas o no necesarias como «toxic free» o «cruelty free», que lo único que consiguen es confundir a la población”.

Por otra parte, sugiere seguir haciendo “educación sanitaria”, empezando por los propios farmacéuticos, a la hora de escoger las líneas que se trabajan, teniendo en cuenta concentraciones óptimas de activos para obtener el resultado deseado con una fórmula, ya que tampoco “de nada sirven concentraciones «marketinianas» que lo único que quieren reivindicar es ser las más altas del mercado haciendo ver que eso va unido a una mayor efectividad”. Sostiene que las sinergias entre ingredientes a la hora de formular son realmente importantes, así como el poder mejorar la biodisponibilidad de activos a nivel cutáneo en una formulación determinada. Asegura que lo esencial reside en la fórmula final, no en el listado de ingredientes.

**Iván Ramos Niño**, vocal de Dermofarmacia del COF de Salamanca, expone que existen más de 100 principios activos en cosmetología, derivados de compuestos naturales y sintéticos, actuando de formas distintas sobre la piel, proporcionando hidratación, protección, estimulación del colágeno o reducción de los signos del envejecimiento. “Puesto que no todas las pieles reaccionan igual a un mismo activo, es necesario, como ya sabemos, un tratamiento individual y personalizado a cada paciente”, avisa. Por tanto, en muchos casos, “no es aconsejable que nos apliquemos la crema de «la vecina»”.

Está de acuerdo con esta premisa **Guadalupe Arnal**, General Manager de Mayoly España; que considera que “no se debe generalizar”. “Lo que me va bien a mí no le va bien a otra piel”, manifiesta. Defiende que cada piel es única y, aunque haya activos muy de moda, cada uno será adecuado para un tipo de piel y situación. Es decir, no hay que abusar de un retinol en porcentaje alto solo por la moda sin analizar previamente el tipo de piel, su necesidad o sensibilidad.

“Últimamente, aunque parezca sorprendente, han tomado mayor protagonismo los ingredientes activos que las propias fórmulas cosméticas de producto acabado”, apunta **Raquel Aguado Benito**, farmacéutica comunitaria y vocal de Dermofarmacia y Productos Sanitarios del COF de Madrid (COFM). Cree que la sobreinformación, las redes sociales o la publicidad hacen que pongamos

el foco en algo concreto con el fin de comparar o crear un ranking del ingrediente más eficaz, "cuando lo realmente eficaz es aquella fórmula que adquirimos a través del conocimiento y recomendación del profesional experto". Con esto quiere decir que no hay un activo cosmético más o menos eficaz; que todo dependerá de su pureza, concentración, combinación con otros activos o formulación de la que forme parte, así como las características fisicoquímicas de ésta.

Según Hernández Navarro, gran cantidad de los cosméticos que se comercializan hoy en día contienen principios activos que buscan combatir procesos de envejecimiento, renovación del tejido conjuntivo y reforzar la hidratación. Lácer destaca el avance de la industria cosmética y de la investigación en el campo del dermobioma. Actualmente, no solo se conoce la relación estrecha del microbioma cutáneo con patologías como la rosácea, la dermatitis atópica, el acné o la dermatitis seborreica, sino que también se sabe que está íntimamente relacionado con el envejecimiento cutáneo y el estado de salud de nuestra piel, ya que controla la respuesta inflamatoria, estimula nuestro sistema inmunitario y controla la respuesta ante la radiación UV. Fórmulas con prebióticos y postbióticos como fucosa, galactosa, galacturónico, alfa-glucano oligosacáridos, extractos de algas o lisados de *Lactococcus* fermentados cobran cada día más relevancia en la salud cutánea.

En esta temporada, los activos estrella son los despigmentantes, cuya función principal es corregir las hiperpigmentaciones. **Lucrecia Gutiérrez**, coordinadora del Grupo de Dermatología de la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC), detalla que, entre ellos, "la niacinamida o vitamina B3 es la más mencionada actualmente, seguida del ácido tranexámico, los retinoides y el thiamidol, este último respaldado por evidencia científica demostrada como la última novedad en este campo". Por otro lado, "los antioxidantes como la vitamina C, el ferúlico o la vitamina E están en alta demanda durante el verano, debido al incremento de la exposición solar y la necesidad de proteger la piel contra el daño causado por la radiación". Asimismo, "los hidratantes, como el ácido hialurónico, son activos estrella durante todo el año". No solo proporcionan hidratación, sino que también ayudan a prevenir la pérdida de agua transepidérmica, manteniendo la piel suave y flexible en cualquier época del año. Un "rey", en palabras de Arnal, es el retinol, "por su eficacia más que demostrada clínicamente

### LOS MÁS EMPLEADOS

Existen más de 100 principios activos que se usan en cosmética dermatológica. Los más usados son:

- **Aceite de argán:** el argán es un principio activo con funciones antioxidantes e hidratantes. Por eso, es un potente activo *antiaging*. Se encarga de darle vitalidad a las células madre, favoreciendo el rejuvenecimiento de la piel.
- **Ácido glicólico:** acelera el proceso de exfoliación de la piel, siendo apto para tratamientos de acné, envejecimiento y manchas solares.
- **Ácido hialurónico:** es uno de los principios activos más empleados. Se obtiene a partir de materia prima de origen vegetal. Su objetivo principal es ralentizar el envejecimiento de la piel y reducir las arrugas. En sus diferentes pesos moleculares, con sus diferentes biodisponibilidades que mejoran la hidratación a diferentes niveles, su efecto es repulante y rellenedor. Incluso pueden llegar a estimular la síntesis de ácido hialurónico endógeno. Está presente en multitud de cremas y, además, se usa en otros productos que no son cosméticos, como geles para la mucosa bucal.
- **Ácido salicílico:** es muy conocido por su capacidad para penetrar en los poros y eliminar el exceso de grasa y células muertas. Es un ingrediente esencial en productos para el cuidado de la piel propensa al acné y las imperfecciones.
- **Aloe vera:** es reconocido por la gran cantidad de beneficios que aporta a la piel. Actúa como un regenerador de las células, hidratante, calmante y antiséptico. Este principio activo combate la aparición de arrugas prematuras y ayuda en la prevención de las estrías. También se recomienda en casos de pieles sensibles, irritadas e, incluso, quemaduras.
- **Antioxidantes:** luchan contra los radicales libres de la piel, siendo buenos aliados para plantar cara a la deshidratación, a la pérdida de luminosidad y a los signos de la edad.
- **Bakuchiol:** con evidencia científica sobre su efecto renovador y transformador, antiarrugas, despigmentante, antioxidante, antiinflamatorio y antiacnéico. Resulta ser el nuevo superhéroe eficaz, alternativa al retinol ante los posibles efectos adversos ocasionados por éste en algunos pacientes o la contraindicación de uso en determinados momentos como el embarazo. A su vez, el cambio de legislación reciente en cuanto a las concentraciones límite del retinol también va a suponer un cambio en su uso, por lo que el bakuchiol está cobrando cada día mayor importancia como alternativa eficaz.
- **Células madre:** es un activo revolucionario que tiene la capacidad de dividirse y generar nuevas células dotadas de propiedades, activando así la regeneración celular.
- **Coenzima Q10:** es otro de los principios activos que más encontramos en los cosméticos y está considerado uno de los agentes activos más poderosos gracias a sus funciones. Esta sustancia ayuda a combatir los radicales libres y proteger la membrana celular, aportando un tacto firme y suave a la piel.
- **Colágeno:** aporta tersura y firmeza a la piel, muy importante en pieles a partir de los 35-40 años, donde se reduce notablemente su productividad.
- **Niacinamida:** también conocida como vitamina B3, es el PA multitareas de piel. Activo multifuncional de elevada tolerancia a concentraciones efectivas con efecto de mejora de la función barrera, por estimular la síntesis de ceramidas y filagrina, antiinflamatorio y calmante, hidratante, antioxidante, antiarrugas, de control de la pigmentación, de mejora del tono y de la luminosidad y de control de la secreción de sebo. Además, evita la inmunosupresión frente a la radiación UV y es fotoreparador del daño producido por la radiación solar en el ADN de nuestras células.
- **Retinol:** hay muchos usuarios obsesionados con el retinol. Es un ingrediente que promete tratar arrugas y mejorar el aspecto de la piel en general, pero hay que hacer un uso racional de este ingrediente. Es un poderoso antioxidante. Estimula el colágeno y la elastina, a la vez que alisa la capa córnea de la epidermis. Además, combate el acné y aclara las manchas de la piel, siendo menos apto para las pieles más sensibles e irritables.
- **Vitamina C:** todos sus derivados, como el ascorbyl glucósido, apto para las pieles más sensibles y con efecto antioxidante, despigmentante, iluminador y antiarrugas, siguen siendo activos de elección hoy en día en gran parte de las rutinas cosméticas.

Fuente: expertos consultados por IM Farmacias

## ESPECIAL DERMOFARMACIA

desde el 0,1%, aunque parece que este porcentaje se considere bajo". Es un activo eficaz y con múltiples funciones tanto antiedad como regeneradoras y despigmentantes. "Es un auténtico tesoro", expresa. El otro ingrediente estrella, a su juicio, es la niacinamida, por su capacidad de aportar luminosidad y su capacidad despigmentante. Opina que los dos tienen en común que son activos multi-función y cuya eficacia es perceptible rápidamente por el consumidor.

### Interacciones y sinergias

¿Los usuarios conocen lo suficiente sobre las posibles interacciones entre activos? Hernández Navarro responde que no, que la mayoría de la población, el grueso, no conoce las interacciones entre los principios activos. Supone que la excepción sería alguna persona, estudiante o no, versada en estos temas, con estudios de Biología, Farmacia o Cosmetología, por ejemplo. Si la mayoría de la población no tiene conocimientos suficientes sobre estos temas, el papel del farmacéutico es fundamental, porque es el que, haciendo gala de sus estudios y conocimientos, tiene que responder a cuantas dudas o problemas plantee el cliente/paciente, o informarle de qué principios activos tienen los productos que se lleva o los que ya está usando.

**Tomás Muret**, vocal nacional de Dermofarmacia del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, piensa que "los usuarios suelen tener un conocimiento limitado, y en ocasiones erróneo, sobre las posibles interacciones entre activos en productos dermatológicos". Por este motivo, los farmacéuticos desempeñan un papel crucial, "ya que están formados para proporcionar información sobre las interacciones entre los diferentes ingredientes activos e indicar a la población como y cuando utilizarlos". Y pueden ofrecer rutinas cosméticas personalizadas teniendo en cuenta las necesidades específicas de cada individuo.

Respecto a los beneficios que conllevan las sinergias entre ingredientes, Hernández Navarro confirma que mayor efectividad y menor tiempo requerido para conseguir el beneficio deseado. "Si una persona necesita dos principios activos, como puede ser el caso de ácido hialurónico y coenzima Q10, si pueden ir en la misma crema al usuario le viene mejor, porque solo utiliza un producto y, quizá, incluso sea más barato un producto de éstos que utilizar dos productos por separado, porque ahorrará dinero y eso también le beneficia", reflexiona. Por eso, la formación y la especialización del farmacéutico es fundamental para profesionalizar la recomendación y el acierto con el paciente.

En la misma línea, Pey mantiene que, en este contexto, los farmacéuticos desempeñan un papel crucial en educar y concienciar, proporcionando a los ciudadanos un asesoramiento personalizado sobre las interacciones entre activos y en proporcionar recomendaciones seguras y efectivas para el uso de productos cosméticos y de cuidado de la piel. Insiste en que

"pueden informar sobre qué ingredientes deben emplearse como parte de una rutina facial para conseguir los resultados esperados, asesorando sobre qué ingredientes utilizados en combinaciones pueden ser más eficaces".

Al final, si te dejas como usuario llevar por las modas, anuncia Arnal, "podrías llegar a utilizar activos como queratolíticos potentes + retinol y exfoliantes sin cuidar la función barrera, generando finalmente irritación o sensibilización de la piel por un abuso de los mismos".

Otro farmacéutico que certifica que los usuarios no conocen lo suficiente sobre las posibles interacciones entre activos es Ramos Niño. "En las farmacias comunitarias, muchas veces vemos pacientes que nos solicitan «mezclas de potingues» que no son recomendables para todos los tipos de piel", describe. Van con la idea clara de lo que quieren, pero "con un desconocimiento casi total de los principios activos y sus funciones, así como de las sinergias, tanto positivas como negativas, al unir varios principios activos para un único tratamiento". Aquí, de nuevo, la profesionalidad y el conocimiento del farmacéutico es clave. ¿Qué activos se pueden utilizar juntos y cuáles no? Contesta que "hay tantas combinaciones como pieles diferentes, pero no todo vale". El dicho de la unión hace la fuerza, es cierto. Si bien, cuando hablamos de los componentes cosméticos, no siempre se cumple esta máxima. Cada dermis es un mundo y, en algunos casos, las mezclas pueden generar reacciones no deseadas o incluso neutralizar los efectos de cada principio

### POLIFUNCIONALES

Se pueden citar numerosos activos que se utilizan en fórmulas con indicaciones concretas y en las que son muy eficaces por su capacidad de intervenir en distintos procesos de nuestra piel. Muchos de estos activos son polifuncionales. Es decir, aportan varios beneficios a la piel. Aquí dejamos algunos ejemplos:

- **Hidratantes:** ácido hialurónico, urea, glicerina, colágeno.
- **Emolientes y nutritivos:** ceramidas, colesterol, ácidos grasos.
- **Antioxidantes:** vitamina C, resveratrol, polifenoles, coenzima Q10, ácido ferúlico, vitamina E.
- **Renovadores:** retinoides, ácido glicólico, ácido azelaico, péptidos, colágeno.
- **Queratolíticos:** ácido salicílico, urea.
- **Despigmentantes:** ácido tranexámico, ácido kójico, niacinamida.
- **Seborreguladores:** niacinamida, ácido glicólico.
- **Reparadores y antiinflamatorios:** pantenol, niacinamida, colágeno.
- **Calmantes:** polidocanol.

Fuente: Raquel Aguado Benito

ES NECESARIO, COMO  
YA SABEMOS,  
UN TRATAMIENTO  
INDIVIDUAL  
Y PERSONALIZADO  
A CADA PACIENTE



activo por separado. En cosmética, repite, *“lo esencial es individualizar”*. Cada paciente requiere unos cuidados específicos para su piel. Existen mezclas de principios activos que, a priori, no serían recomendables, pero que, bajo criterio profesional, y siempre de manera individualizada, pueden dar resultados óptimos.

*“Los usuarios están inmersos en una pandemia de «sobre-información», la cual, por desgracia, en gran parte de los casos, proviene de fuentes no veraces, honradas ni fiables”*; critica Llácer. Arguye que *“los bulos, los falsos mitos, la quimiofobia, o claims como «toxic free» o «cruelty free» hacen que muchas veces el consumidor se crea en posesión de la verdad”*. Contra eso, los farmacéuticos tienen que luchar cada día.

Así, existe un problema no solo en cuanto a la posible interacción de activos de cara al consumidor, sino también en sus posibles efectos adversos derivados de un mal uso. La ‘cosmética casera’ se hace viral por redes sociales, y *“este tipo de práctica sin conocimiento es extremadamente peligrosa para la salud cutánea”*. Alerta de que mezclar en la misma fórmula, o incluso en rutinas de *layering*, activos que pueden ser potencialmente irritantes para la piel como retinol y alfa-hidroxiácidos, puede acarrear alteraciones cutáneas importantes. El desconocimiento de si un activo es fotosensible, fotosensibilizante o su efectividad según el rango de pH de la fórmula final son aspectos que no se pueden obviar. Una vez más, *“el papel del farmacéutico como educador sanitario es crucial y hay que transmitir el mensaje a los usuarios de que no deben jugar a ser alquimistas de la piel”*.

Otro gran problema que localiza Llácer en la actualidad es la denominada *cosmeticorexia*, *“esa obsesión y adicción, sobre todo en nuestros jóvenes, al uso excesivo e inadecuado de productos cosméticos y activos no necesarios al estado de la piel”*. Los canales de distribución donde prima el autoservicio y una falta de asesoramiento personalizado se convierten en *“una pistola cargada para la salud cutánea”*.

Hace hincapié en que la mayor parte de incompatibilidades entre activos radica en su efectividad en base al rango de pH de la fórmula final y por la posible irritación que pueden producir

algunos según el activo o el pH final del producto. Los alfa-hidroxiácidos tienen su mayor efectividad como queratolíticos o renovadores de superficie a pH ácido, mientras que el DMAE o dimetilaminoetanol es efectivo a un pH bastante alcalino, por lo que son activos que no serán compatibles dentro de la misma fórmula teniendo en cuenta la efectividad de estos. Lo mismo ocurre con los AHA y los retinoides, ya estos últimos se formulan a un pH menos ácido que los primeros y, además, en este caso, al igual que los productos que contienen vitamina C pura, se potenciarían los posibles efectos irritantes, por lo que deberíamos espaciarlos y aplicarlos en momentos diferentes de la rutina: en concreto, la vitamina C pura en rutinas de mañana y los AHAs y los retinoides en noches alternas.

*“Los beneficios de las sinergias entre activos están más que demostrados en la literatura científica y, por ejemplo, la vitamina C potencia su efectividad en presencia de ácido ferúlico y vitamina E en la misma fórmula, siendo menores las concentraciones efectivas que si los formulamos por separado, con los beneficios que ello conlleva para la salud cutánea”*, prosigue Llácer. En definitiva, volviendo al punto de partida, el consejo dermofarmacéutico debe ser siempre profesionalizado en todos los sentidos; en activos, sinergias y posibles incompatibilidades dentro de las rutinas; personalizado e individualizado a las necesidades y estado de la piel de cada paciente y en el que siempre haya un seguimiento de la evolución de la consulta para, de esta forma, cuidar de ese lugar en el que habitamos: la piel.

Al parecer de Gutiérrez, *“los usuarios tienen cada vez más conocimiento sobre los activos utilizados en productos de dermofarmacia”*. *“Es fundamental que, como profesionales de la salud, estemos un paso adelante en nuestra actualización para poder informarles sobre las posibles interacciones entre estos activos”*, añade. Éste es un tema en el que los clientes

### PRINCIPIOS QUE SÍ SE PUEDEN COMBINAR

- **Retinol + niacinamida:** el retinol es uno de los ingredientes activos *antiage* más populares por sus grandes resultados, pero no está indicado para determinadas pieles, porque puede llegar a irritar la piel. Al combinar el retinol con vitamina B3 o niacinamida, la posibilidad de irritación disminuye y mejora la potencia de la barrera de la piel.
- **Retinol + ácido hialurónico:** el ácido hialurónico es fundamental en una rutina de belleza. Ayuda a que nuestra piel rejuvenezca, y se puede utilizar en todo tipo de pieles. Se puede combinar con el retinol aplicándolo después del ácido hialurónico, para minimizar una posible irritación y potenciar su función. Hay que recordar que el retinol solo se debe aplicar por la noche antes de acostarse, porque es un producto altamente fotosensible que, con la radiación solar, puede manchar la piel.
- **Niacinamida + ácido salicílico:** esta combinación está indicada especialmente para el tratamiento del acné en pieles sensibles. El ácido salicílico descongiona los poros y elimina las células muertas, además de calmar la piel. La niacinamida redefine los poros, con gran poder antioxidante, y frena la inflamación producida por el acné.
- **Ácido hialurónico + AHA/BHA:** el ácido hialurónico es un ingrediente activo con un alto poder humectante que hidrata y sella la piel. Gracias a sus cualidades, es la perfecta pareja de baile de los ácidos láctico, salicílico y glicólico (AHA/BHA) para una limpieza en profundidad de los poros y una magnífica hidratación.
- **AHA/BHA:** para conseguir una exfoliación se deben combinar ácidos láctico, glicólico o cítrico, solubles en agua y conocidos como alfa-hidroxiácidos (AHA), con ácido salicílico perteneciente a los betahidroxiácidos (BHA), solubles en aceite. En otras palabras, los BHA actúan profundamente dentro del poro y los AHA en la parte más superficial de la piel.
- **Vitamina C + vitamina E:** las vitaminas C y E poseen los mismos beneficios y, al mezclarse, se potencian porque penetran en la piel de manera diferente. Juntas tienen un gran poder antioxidante, protegen de las agresiones externas a la piel y la calman del estrés.

Fuente: Elena Hernández Navarro

LOS USUARIOS SUELEN  
TENER UN CONOCIMIENTO  
LIMITADO Y  
EN OCASIONES ERRÓNEO  
SOBRE LAS POSIBLES  
INTERACCIONES  
ENTRE ACTIVOS

### PRINCIPIOS QUE NO SE PUEDEN COMBINAR

- **Vitamina C + AHA/BHA:** es una combinación habitual pero errónea, porque minimiza el efecto de cada uno de los ingredientes activos. El problema es que se puede alterar el pH de la piel, anulando el efecto de la vitamina C. Lo ideal es utilizar la vitamina C en la rutina de mañana y AHA o BHA en la de noche.
- **Vitamina C + niacinamida:** la niacinamida puede enrojecer la piel en un pH ácido, porque se transforma en ácido nicotínico, que es vasodilatador y rubefaciente. Por ello, los tratamientos con niacinamida deben de estar formulados con pH neutro. Por su parte, la vitamina C es efectiva y estable en un pH ácido. Se formula también para pieles sensibles, en pHs más altos, pero cuesta más estabilizarla. Eso sí, los derivados de la vitamina C se pueden formular en pH neutro, sin ninguna contraindicación. El consejo es utilizar la vitamina C en la rutina de mañana y la niacinamida en la de noche. En caso de querer utilizarlos juntos, hay que dejar pasar 15 minutos entre la aplicación de los productos para que no haya riesgo de rojeces.
- **Vitamina C + retinol:** aunque no se deben utilizar juntos, hay productos que los contienen a ambos. En ese caso no debe haber preocupación, porque los laboratorios utilizan básculas de precisión y mezclan los porcentajes de ambos con exactitud, para que no haya efectos adversos. No es conveniente utilizarlos por separado, porque el efecto será una exfoliación excesiva debido a que la mezcla es inestable, lo que se puede traducir en inflamación, irritación e, incluso, aparición de manchas.
- **Peróxido de benzoilo + AHA/BHA:** ante los inconvenientes del acné, uno de los tratamientos más efectivos es el peróxido de benzoilo. El problema surge cuando se combina con exfoliantes químicos, como los AHA, porque se pueden producir daños en la dermis. Para evitarlo hay que alternar el uso de estos ingredientes activos.
- **Retinol + peróxido de benzoilo:** si además del peróxido de benzoilo se quiere utilizar el retinol como tratamiento de belleza para luchar contra las manchas y las arrugas, se debe hacer en días alternos, un día uno y otro día otro, para que no se descame o irrite la piel.
- **Retinol + AHA/BHA:** el alto poder exfoliante de estos ingredientes activos es arriesgado, en especial para las pieles más delicadas, aunque la combinación es perfecta para renovar la piel y mejorar el tono. Pero hay dos opciones para la utilización correcta: aplicar los AHA en la rutina de mañana y el retinol en la de noche o, mejor, alternar una noche los AHA y otra el retinol, como puede indicar el método GH.

Fuente: Elena Hernández Navarro

LO REALMENTE EFICAZ  
ES AQUELLA FÓRMULA  
QUE ADQUIRIMOS  
A TRAVÉS DEL  
CONOCIMIENTO  
Y RECOMENDACIÓN  
DEL PROFESIONAL  
EXPERTO

pueden no estar tan familiarizados, pero es importante para garantizar su seguridad y la efectividad de los tratamientos.

Las sinergias entre ingredientes *“son beneficiosas porque potencian la efectividad de los activos”*. Al combinar ciertos componentes con propiedades complementarias, se pueden mejorar significativamente los resultados en el tratamiento dermatológico, reduciendo la concentración de ambas. No obstante, por lo general, recalca, los activos que pueden ser irritantes, como el retinol, la vitamina C, el ácido glicólico o el salicílico, no se deben utilizar conjuntamente. Sin embargo, *“dependiendo de la concentración y la tolerancia individual de la piel, es posible que algunos de estos activos se puedan combinar de manera segura”*. Comprender las sinergias e incompatibilidades permite recomendar diversas combinaciones, adaptadas a las necesidades individuales de cada usuario.

La labor de los farmacéuticos en dermofarmacia *“va más allá de ofrecer productos para la piel sana”*. Se suministrarán recomendaciones y tratamientos específicos para una amplia gama de patologías dermatológicas, como la rosácea, dermatitis atópica, acné, dermatitis seborreica, psoriasis, entre otras. En estos casos, *“la investigación clínica y los estudios dermatológicos proporcionan seguridad y eficacia de principios activos y productos dirigidos a la mejora de estas afecciones cutáneas”*.

Aguado Benito ultima que *“el farmacéutico debe ser la autoridad de referencia en cuanto al conocimiento del cosmético, igual que lo es en el medicamento”*. Asume que tiene una gran responsabilidad como educador sanitario, y las dudas que puedan surgir en cuanto a las interacciones entre activos forman parte de este ámbito. +