

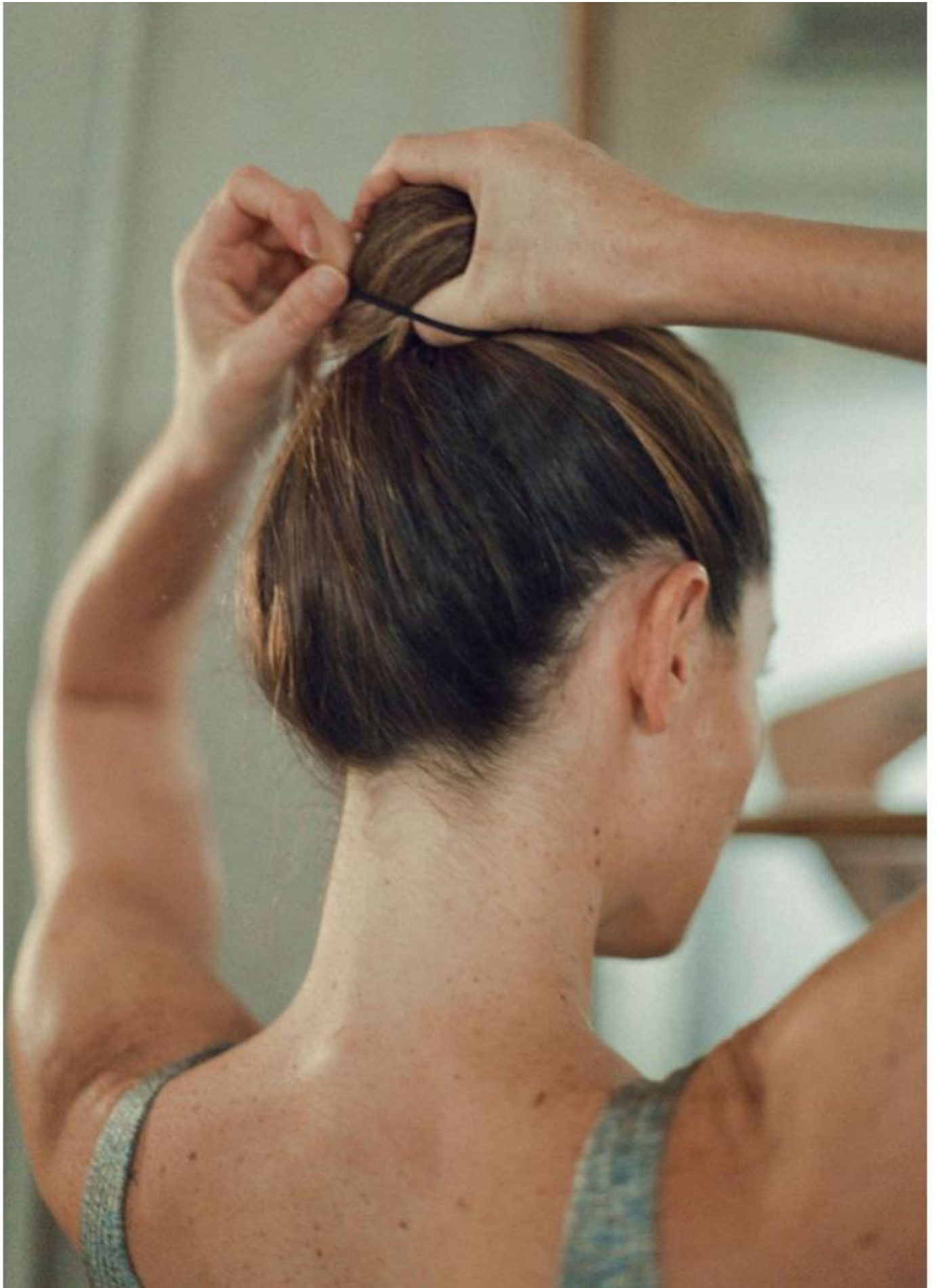
# Todo lo que los ácidos exfoliantes pueden hacer (desde ya) por tu piel

AHA, BHA o PHA serán siglas que –aún– no te digan nada... Por ello, desciframos las propiedades de los nuevos químicos para una epidermis saludable

Lectura: 2 minutos

31 de enero de 2018

*Lisa Niven* — [@lisaniven11](#) — Tanto los más aficionados al cuidado de la piel como los **mayores expertos** de la industria de la belleza llevan ya tiempo beneficiándose de las propiedades de los **exfoliantes químicos**, haciendo acopio de las formulaciones de culto de firmas como Biologique Recherche, Alpha-H o Paula's Choice, entre otras. Pero ahora, con el lanzamiento de Glossier Solution y Ren Ready Steady Glow, una nueva generación de ácidos exfoliantes llega a manos del gran público. Este hecho, unido a la ejecución de la tan esperada prohibición de las microperlas, erige a los ácidos como la mejor opción de cara a lograr una **superficie lisa y un brillo saludable** en nuestra piel. Primero, analicemos en detalle los tipos de ácidos a tener en cuenta.





Los **AHA –alfahidroxiácidos–** actúan sobre la superficie de la piel disolviendo suavemente las uniones entre las células muertas para que puedan eliminarse con facilidad, dando así paso a una superficie más tersa y lisa. Son solubles en agua, por lo que no penetran en las **capas más profundas de la piel**, pero son capaces de reducir la apariencia de líneas finas, cicatrices de acné y manchas oscuras. Básicamente, un sueño para casi todos los tipos de piel. El AHA más famoso es probablemente el **ácido glicólico**, si bien los **ácidos cítrico, mandélico y láctico** son otros ejemplos clave.

El **BHA –betahidroxiácido–** corresponde a un solo tipo, más comúnmente conocido como **ácido salicílico**. Al ser soluble en aceite penetra más allá de la superficie de la piel, limpiando los poros de exceso de sebo y mejorando las pieles grasas. Básicamente, si tu piel sufre a menudo de imperfecciones, ya estás tardando en usar el BHA.

Los **PHA –polihidroxiácidos–**, los menos conocidos en cuestión de cuidados faciales, son muy parecidos a los AHA pero se componen de moléculas más largas. Esto se traduce en que alcanzan **menos profundidad**, por lo que se reducen los posibles efectos secundarios. ¿Tienes la piel sensible? Los PHA podrían ser la respuesta. Busca productos que contengan **gluconolactona o ácido lactobiónico**.

El siguiente asunto a tratar sería cómo introducir estos ácidos en tu rutina. Muchas fórmulas –como las de **Glossier y Ren**, más concretamente– están diseñadas para uso diario, pero conviene ir incrementando poco a poco su aplicación sobre todo si eres nueva en materia de **exfoliantes químicos**.

Comienza por usarlo una vez por semana –por la noche, después de la limpieza– y aumenta a un día más si tu piel lo tolera bien. Empapa un algodón en la solución y extiéndelo por la piel limpia evitando la zona del ojo. ¿La regla de oro? Aplicarse después **protección solar**, durante todo el año, mientras estés usando los ácidos ya que estos aumentan la sensibilidad al sol (¡no sea que te acuerdes después de los males de los rayos UVA y UVB!).

Este artículo fue publicado originalmente en [Vogue.com](https://www.vogue.com)