

Retinal, retinol y retinoides: cómo empezar sin irritar la piel

Qué diferencia hay entre retinal y retinol, cada cuántas noches usarlo y con qué activos no combinarlo.

Qué son el retinal, el retinol y los derivados

Todos son retinoides cosméticos: la piel los transforma hasta ácido retinoico, que es la forma activa. El retinal necesita un paso menos de conversión que el retinol, así que suele notarse antes, aunque también puede irritar más al principio. Los derivados encapsulados y los ésteres, como el retinil palmitato, son los más suaves y sirven para pieles reactivas o para una primera vez.

Cómo introducirlo: el calendario de las primeras semanas

Empieza dos noches por semana durante dos o tres semanas, sobre piel limpia y seca, con una cantidad del tamaño de un guisante para todo el rostro. Si no aparece descamación, sube a tres noches y después a noches alternas. Muchas pieles nunca necesitan usarlo cada día: la constancia importa más que la frecuencia.

El método sándwich para pieles sensibles

Aplica una capa fina de crema hidratante, después el retinoide y sella con crema otra vez. Reduce la irritación sin anular el efecto y es la forma más cómoda de usarlo en la zona del contorno de ojos, donde basta un punto muy pequeño y siempre por fuera del párpado móvil.

Con qué no combinarlo la misma noche

Evita usarlo el mismo día que exfoliantes con AHA o BHA, peelings o vitamina C en concentraciones altas: la suma de activos es la causa habitual de la rojez. Alterna noches y usa un limpiador neutro. Si aparecen ardor, escozor o descamación intensa, pausa dos o tres noches y retoma con menos frecuencia.

Protección solar obligatoria y precauciones

Un retinoide vuelve la piel más sensible al sol, así que el protector solar SPF 50+ cada mañana es parte del tratamiento, no un extra. No se recomienda su uso en embarazo o lactancia: consulta con tu médico. Los resultados en textura y líneas finas se valoran a partir de las 12 semanas de uso constante.

