

# »» LA GUÍA DE LOS AHA's.

TODO LO QUE  
NECESITAS SABER  
SOBRE ESTOS  
ACTIVOS PARA UNA  
PIEL RENOVADA

Mónica Lizondo  
CEO de Segle Clinical



»» *Qué son los alfa-hidroxiácidos (AHA's), por qué son imprescindibles en nuestra rutina de belleza o cómo actúan sobre la piel son algunas preguntas que, desde hoy, podrás responder.*



*¡Hola! Soy Monica Lizondo, fundadora de Segle Clinical y farmacéutica especializada en Galénica, que es la ciencia de transformar los ingredientes en fórmulas que realmente funcionen.*

*En este ebook, quería acercarte el poder los AHA's, un grupo de activos que está ganando mucha popularidad en cosmética. Aquí aprenderás qué son, cuáles son sus beneficios, y sobre todo cómo introducirlos en tu rutina facial.*

*También encontrarás un apartado de preguntas y respuestas para que te sea útil y práctico, pero si te quedas con alguna duda puedes escribirnos en nuestro Instagram @segle\_clinical. ¡Mi equipo y yo te responderemos encantadas!*

# AHA's

PIEL MÁS SUAVE,  
LISA Y LUMINOSA

Los **alfa-hidroxiácidos (AHA's)** para las amigas) son una familia de activos de **origen natural** muy usados en cosmética por su capacidad de **exfoliar, renovar e hidratar**, por eso mejoran la textura, luminosidad y apariencia general de la piel.

## Todos necesitamos exfoliar nuestra piel

La acción de exfoliar, o **peeling** en inglés, es imprescindible para mantener una piel sana y bonita. ¿Sabes por qué? Las células de nuestra piel se renuevan periódicamente: nacen en la parte inferior de la epidermis, suben al exterior, mueren y se descaman de forma natural.

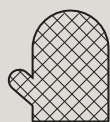
El proceso de renovación de nuestra piel dura normalmente un mes. El problema está en que a medida que la piel envejece pierde velocidad de renovarse: las **células muertas** se acumulan en la superficie de la piel y ésta se ve más apagada, seca y desvitalizada.

»» Por eso es importante exfoliar la piel para eliminar estas células muertas e impurezas y activar la microcirculación, ayudando a nuestra piel a renovarse y mejorar su aspecto, textura y tono. También conseguimos desobstruir los poros, previniendo la aparición de acné, puntos negros e imperfecciones,

**Por ello, la exfoliación es un paso esencial en cualquier rutina facial -al menos una vez por semana- a todas las edades (a partir de la adolescencia) y en todos los tipos de piel. Nos ayuda a mantener una piel sana, limpia, suave y luminosa.**

# TIPOS DE EXFOLIANTES

EXISTEN DIFERENTES MANERAS DE EXFOLIAR NUESTRA PIEL ¿CUÁLES SON?



## 1. Exfoliante físico, mecánico o scrub:

son cremas o geles que contienen pequeñas partículas abrasivas que al masajear sobre la piel rascan y arrastran los restos de células muertas. Es el tipo de exfoliante más conocido, fácil de usar, cómodo (se retiran con agua) y generalmente económico.

Es importante utilizar siempre scrubs con **gránulos de origen natural** (de hueso de frutas, cáscara de nuez, piedra volcánica...) ya que los productos que usan microplásticos contaminan nuestros mares y océanos.

La **Exfoliante volcánica suave** de Segle Clinical funciona con microcristales de lava volcánica. Además contiene activos naturales que ayudan a regenerar y suavizar la piel como el extracto de flor de manzanilla, alantoína y Vitamina E.



## 2. Exfoliante químico o Peeling:

consiste en aplicar uno o varios **ácidos naturales** sobre la piel que consiguen deshacer la unión entre las células muertas de la capa más externa de la piel, haciendo que estas se desprendan más fácilmente. A diferencia del Scrub, no es necesario masajear ni arrastrar).

\* Ver cuadro pag. 4/11

**¡Los AHA's son unos de estos ácidos! Y Glicolmix nuestro peeling químico.**

La ventaja del peeling químico es que consigue una **exfoliación más profunda y desde el interior**: se trata de moléculas muy pequeñas que penetran muy fácilmente en la epidermis. Ahí activan la renovación celular, obteniendo **más beneficios** para la piel, como por ejemplo suavizar arrugas, cicatrices o manchas.

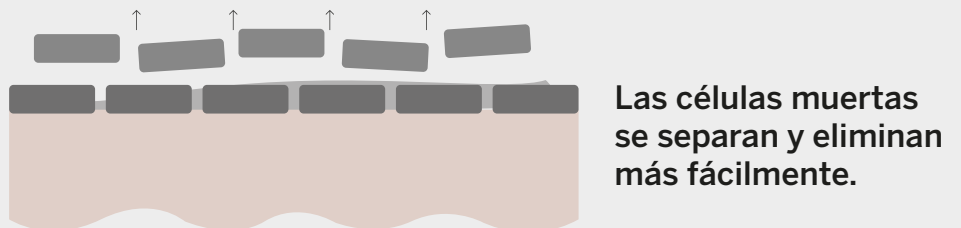
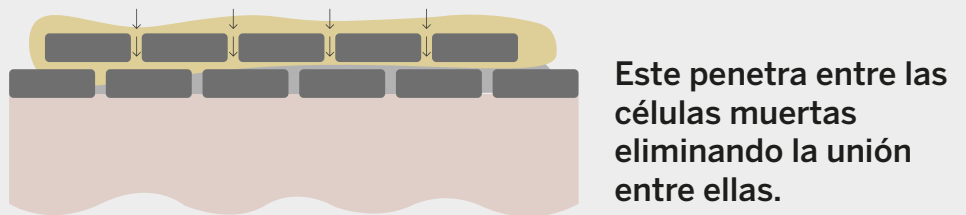
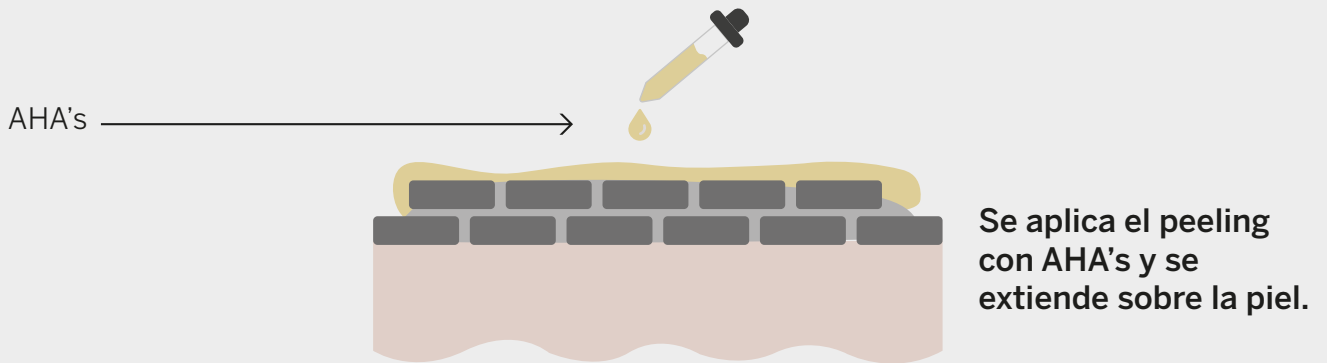


## 3. Exfoliante enzimático:

contienen enzimas (proteínas), que provienen de **la piña o la papaya** (bromelina y papaína). Actúan de una forma muy similar a los ácidos.

Son los menos agresivos, por lo que son una buena opción para las **pieles más sensibles o reactivas** que no toleran activos como los AHA's. También pueden usarse a diario porque no alteran el pH de la piel.

## ¿CÓMO FUNCIONAN LOS EXFOLIANTES QUÍMICOS?



## El secreto de Cleopatra

Como ves, los AHA's tienen la capacidad de renovar las células de la piel y así mejorar su calidad. Por eso son activos del grupo llamado **transformadores** como son también la familia de los **retinoides**.

Estos ácidos, que provienen de la naturaleza; de diferentes **plantas, frutas y alimentos** son muy populares en cosmética ya que actúan de tres maneras: **exfolian, renuevan e hidratan** la piel de una manera muy efectiva, mejorando su textura y apariencia.

Como curiosidad, deciros que se llevan utilizando desde la antigüedad. **Cleopatra** fue una de las primeras en descubrir las ventajas de los AHA's al incluir en su rutina de belleza los baños en leche agria de burra. Ese tratamiento, rico en ácido láctico, le dejaba la piel mucho más suave.

# BENEFICIOS DE LOS AHA'S

Exfolian, renuevan, hidratan. ¿Pero qué efectos notamos en nuestra piel?

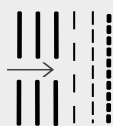
### Piel más suave, lisa y luminosa:

Al reducir el grosor de la capa córnea (la más superficial, formada por células muertas) **mejoran la textura, suavizan las arrugas y manchas superficiales producidas por el sol**, recuperan la luminosidad.

**Tono de piel unificado:** Aclaran las manchas, por lo que los AHA's son un complemento ideal de tratamientos despigmentantes. Notarás un tono de piel más **homogéneo y luminoso**.

**Efecto anti-aging:** Además de suavizar las arrugas superficiales, también estimulan la producción de colágeno y elastina desde el interior, dejando una **piel más firme y elástica**.

## ¿Cómo actúan los AHA's sobre la piel?



### Acción exfoliante:

Facilitan la eliminación de las células muertas y activan las células de la epidermis para una renovación más rápida. Además disminuyen el grosor de la capa más externa de la piel. El resultado: **una piel más suave, lisa y luminosa**.



### Acción hidratante:

Al disminuir la pérdida de agua en la epidermis, la piel se mantiene más hidratada. Esto se consigue también activando las células para que se produzca más ácido hialurónico. Las arrugas se rellenan y la piel tiene un aspecto más turgente.



### Acción estimuladora:

Los AHA's no solo activan la renovación celular, sino que también estimulan a los fibroblastos, las células encargadas de fabricar el colágeno, elastina y ácido hialurónico, consiguiendo una piel más firme y flexible y con menos arrugas.

» **Mejoran el estado de las pieles grasas y acneicas:** regulan la secreción sebácea, y al desobstruir los poros previenen la aparición de comedones (puntos negros) y acné. Además, suavizan las cicatrices o marcas de acné.

**Potencian la eficacia de otros tratamientos,** al eliminar capas de células muertas, los ingredientes activos de nuestros productos penetran mejor y serán más efectivos.

## TIPOS DE AHA'S

Además del ácido láctico, el preferido por la reina egipcia, encontramos otros como:

Ácido glicólico (caña de azúcar)  
 Ácido tartárico (uva)  
 Ácido málico (manzana verde)  
 Ácido cítrico (naranja, limón, lima, mandarina...)  
 Ácido mandélico (almendras).

La principal diferencia entre ellos se encuentra en el tamaño de sus moléculas. Esta distinción es muy importante ya que de esto depende la capacidad de penetración en la piel. Por esa razón el ácido glicólico es el más efectivo ya que es el que tiene menor tamaño de todos.

Sin embargo, cada uno de estos ácidos nos puede dar diferentes beneficios, por eso es bueno combinarlos.

## GLICOLMIX

La fórmula de nuestro sérum exfoliante **Glicolmix** contiene un 20% de AHA y combina:

- **Ácido glicólico** (15%), el responsable de la exfoliación y la renovación celular.
- **Ácido Láctico** (4%), el que aporta más hidratación.
- **Ácido cítrico** (1%), además de su potente acción antioxidante, regula el pH de la solución para que no irrite la piel.



# TIPS PARA EMPEZAR A USAR GLICOLMIX

Ahora que ya conoces todo el potencial de los alfa-hidroxiácidos, ¡Toca pasar a la práctica! ¿Cómo integramos el sérum Glicolmix en nuestra rutina facial?

- Empieza de forma progresiva, (para que la piel se acostumbre y así evitar posibles irritaciones), incrementando poco a poco el tiempo de actuación y/o las aplicaciones.

- Siempre por la noche.

- Usa protección solar el tiempo que lo utilices.

- No lo uses en heridas, mucosas o zonas irritadas de la piel.

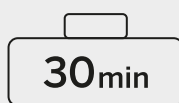
- Al aplicarlo es normal, notar un poco de picor, sobre todo en los primeros minutos, debido a que el ácido glicólico tiene un pH más ácido (pH 3,5) que el pH de la piel (5,5). Sin embargo, si el picor es excesivo retíralo con agua.

Estas recomendaciones son para todo tipo de pieles, a excepción de la pieles muy reactivas o sensibles que deberían consultar con su farmacéutico antes de utilizarlo. Si tienes rosácea, no lo uses en fase de brote.

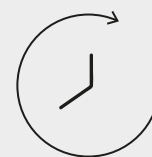
## Cómo usar Glicolmix paso a paso:



1. Aplica **Glicolmix** por la noche, sobre la piel limpia y seca del rostro, extendiendo el producto hasta su completa absorción e insistiendo en las zonas con manchas o marcas. Evita el contorno de ojos y comisuras de labios



2. La primera vez, déjalo actuar de 20 a 30 minutos, y a continuación retíralo con agua. Te recomendamos utilizar posteriormente el sérum **Skin Factor** que potenciará la regeneración de la piel, o el sérum **Blue Balance** en caso de pieles grasas con tendencia acnéica.



3. Aumenta progresivamente: si tu piel lo ha tolerado bien (no se ha irritado), puedes ir aumentando el tiempo de aplicación, por ejemplo puedes usarlo 3 días alternos y aumentar 30 minutos cada vez. Cuando tu piel esté acostumbrada podrás dejarlo toda la noche.

## Otros hidroxiácidos

Entre los hidroxiácidos utilizados, a parte de los AHA's también encontramos 2 tipos más: los beta hidroxiácidos (BHAs) y los polihidroxiácidos (PHAs).

### Los BHA's

A diferencia de los AHA's, los BHA's tienen una gran capacidad de penetrar en los poros y de eliminar la grasa. El más conocido de todos es el ácido salicílico que proviene del sauce, (ojo las personas alérgicas a la aspirina no deberían utilizarlo).

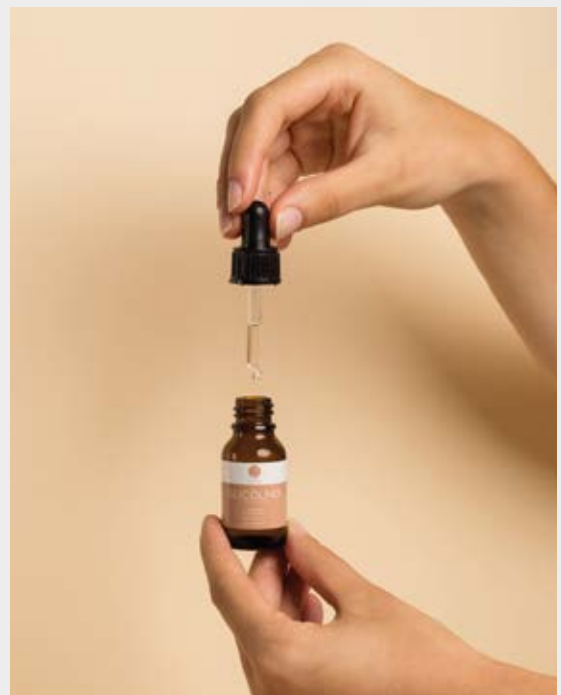
El ácido salicílico es el ingrediente que no puede faltar en el cuidado de las pieles grasas y con tendencia acneica ya que evita que se formen puntos negros, mantiene el poro limpio, es antibacteriano y seborregulador.

### Los PHA's

Son moléculas de mayor tamaño que los AHA y BHA, penetran a través de la piel de una manera más progresiva y menos irritante. Los más conocidos son la gluconolactona, el ácido lactobiónico y el ácido maltobiónico.

Son exfoliantes más suaves, por lo que las pieles sensibles los toleran mucho mejor, sobre todo atópicas, secas o con rosácea. Se pueden utilizar incluso para el contorno de ojos. Además, tienen acción antioxidante e hidratante. En Segle Clinical utilizamos la Gluconolactona en nuestro sérum Blue Balance para proporcionar una exfoliación diaria muy suave y mantener en perfecto estado la función barrera de la piel.

## DESMONTANDO MITOS SOBRE LOS ALFA-HIDROXIÁCIDOS



- Se pueden combinar con otros tratamientos despigmentantes.
- La concentración máxima de un peeling que podemos utilizar en casa es de un 20-25% de AHA, mientras que un dermatólogo puede utilizar concentraciones de hasta un 40-70%.
- Siempre que usemos un peeling, el fotoprotector solar durante el día es imprescindible pues la piel se vuelve más sensible y está menos protegida, por lo que hay más probabilidad de quemarse antes.
- No son fotosensibilizantes, por lo que no producen ninguna reacción en la piel al exponerse con el sol.
- Evita aplicarlos el contorno de ojos y comisuras de labios o en mucosas.





**EXPOLIANTE VOLCANICA SUAVE**  
**GENTLE VOLCANIC EXFOLIATOR**

Volcanic Lava, Microcrystals, Allantoin, Chamomile, Essential Oil and Vitamin E

**GLICOLMIX**

**ESPUMA LIMPIADORA**  
**CLEANSING FOAM**

**HIDRATANTE ANTIPOLUCION**  
Acido Hialuronico  
Activo Antipolucion

**ANTI-POLLUTION MOISTURIZER**  
Hyaluronic Acid  
Anti-pollution Active

TODO TIPO DE PIEL  
ALL SKIN TYPES

150ml 5.1 FL. OZ.

# PREGUNTAS Y RESPUESTAS

## ¿Se puede usar Glicolmix junto al retinol la misma noche?

Si se utiliza retinol (Tinolvital) y la piel ya está acostumbrada o retinizada, se puede utilizar Glicolmix también en tu rutina nocturna pero en noches alternas.

Si utilizáramos los dos productos en la misma noche, podrían ser demasiado irritantes para la piel.

## ¿Es bueno dejar Glicolmix toda la noche?

Si ya lo usas normalmente y tu piel está acostumbrada, puedes aumentar el tiempo de aplicación hasta dejarlo toda la noche. Igualmente, a la media hora se puede aplicar un sérum o crema hidratante como Blue Balance o regenerante como Skin Factor.

## ¿Frecuencia de uso?

**Pieles normales:** una noche por semana.

**Pieles secas:** una noche por semana o cada 10 días.

**Pieles mixtas/grasas:** 2-3 noches por semana y alternas.

## ¿El sérum Glicolmix está pensado para marcas de acné?

Al exfoliar la piel, mejora su textura y su aspecto, aunque dependiendo de su profundidad podrían necesitar otro tratamiento complementario.

## ¿Es normal que con el peeling siga la sensación de picor a pesar de llevar un mes usándolo?

La sensación de picor es completamente normal debido a que el sérum tiene un pH ácido (pH 3.5 y el pH de nuestra piel es de 5.5). Ese hormigueo debe remitir en unos minutos, si pica mucho, habría que aclarar el producto con agua.

## ¿Es mejor un exfoliante BHA o AHA?

Los BHA están más indicados para pieles grasas con tendencia acnéica para evitar la aparición de comedones o acné. Para un efecto antiaging mejor utilizar AHA's.



## »» ¿Se puede utilizar como tratamiento para el melasma?

Glicolmix por su efecto exfoliante y renovador celular va a ayudar a reducir la pigmentación. Con lo que es ideal combinarlo con cualquier tratamiento despigmentante.

## ¿Es normal que salgan granitos después de usarlo durante unos días?

Cualquier producto que acelere la renovación celular de la piel puede hacer que salgan al principio granitos que se encontraban en capas más profundas y al eliminar esas capas aparecen.

No hace falta dejar de utilizarlo si se ve que los primeros días salen más granitos de lo normal porque su acción es desobstruir los poros. Es el llamado purgatorio de los AHAs y debemos seguir usándolos para que nuestra piel llegue al cielo y se vea fantástica.

## ¿Se me ha acabado el sérum Glicolmix puedo seguir o debo descansar?

Se puede seguir utilizando hasta verano si no se vive en una zona de alta incidencia de radiación solar.

Si en verano va a haber mucha exposición al sol, puede suspenderse y retomarse en otoño.

## ¿Es aconsejable para el embarazo o lactancia?

Durante el embarazo y lactancia, la piel experimenta muchos cambios debidos a las hormonas y se vuelve más sensible, por lo que es mejor no utilizarlo porque podría irritarla.

## ¿Se recomienda su uso en pieles con rosácea?

En el caso de la rosácea recomendamos PHA como la gluconolactona o el ácido lactobiónico, ya que realizan una exfoliación mucho más suave y son más hidratantes. Se pueden utilizar como tratamiento semanal (y siempre fuera de brote).

# ¿TE HA GUSTADO?

Puedes encontrar información sobre muchos más temas relacionados con la cosmética y el skincare en nuestro blog.

[www.segleclinical.com](http://www.segleclinical.com)

¡Síguenos también en instagram para no perderte nada!

[@segle\\_clinical](https://www.instagram.com/segle_clinical) [#segleclinical](https://www.instagram.com/segleclinical)