

50, contamos con la visión experta de Xenia García, especialista en belleza y directora del centro Cinc Estética, y Rachel Keys, experta en dermoestética. Dos miradas complementarias que coinciden en un mensaje claro: el mejor sérum es el que entiende tu piel hoy, no el que promete milagros universales.

UN ANÁLISIS REALISTA

Elegir un sérum a partir de los 50 no debería ser un acto impulsivo ni condicionado por tendencias pasajeras. Como recuerda Xenia García, «a partir de los 50 años la piel necesita cuidados más especiales porque pierde densidad, firmeza y lípidos», una realidad que hace imprescindible personalizar la rutina. Muchas veces, caemos en la tentación de comprar lo último que triunfa en redes, aunque «puede ser que nuestra piel no necesite solo luminosidad sino más hidratación o más densidad».

Rachel Keys coincide en esta idea al señalar que «elegir el sérum adecuado significa tratar la piel que tenemos hoy, no luchar contra el paso del tiempo». Sin embargo, lo realmente transformador es comprender que el sérum no es un producto mágico, sino una herramienta estratégica, que debe responder a un diagnóstico realista y honesto del estado cutáneo.

LA IMPORTANCIA DE LA BARRERA CUTÁNEA

Antes de aplicar cualquier activo potente, hay que observar. «Lo importante es enfocarse en un problema concreto, el que más preocupe», explica Xenia García, ya sea flacidez, manchas, deshidratación o pérdida de luminosidad. Pero también advierte que «si la barrera cutánea está alterada, por mucho que elijamos un buen sérum no se va a absorber bien».

Keys refuerza este punto cuando señala que muchas pieles maduras «toleran peor ingredientes agresivos». De hecho, uno de los errores

más habituales es pensar que una ligera sensación de picor es sinónimo de eficacia, cuando en realidad suele indicar desequilibrio. En realidad, una piel fuerte y protegida es la base sobre la que cualquier sérum puede desplegar todo su potencial.

INGREDIENTES QUE SON UN «SÍ»

Cuando hablamos de activos estrella, ambas expertas coinciden en que el ácido hialurónico, los péptidos y la niacinamida son grandes aliados. Xenia destaca que «la combinación de vitamina C y ácido hialurónico es antioxidante y aporta densidad», mientras que Rachel subraya que la niacinamida «refuerza la barrera cutánea y mejora el tono». Eso sí, combinar no es mezclar sin



criterio. Xenia es clara al afirmar que «los retinoides no deberían combinarse con alfa-hidroxiácidos», y Rachel añade que tampoco conviene unir «retinol con ácidos exfoliantes en la misma rutina». Sin embargo, acompañar el retinol con ingredientes calmantes o lípidos reparadores es una fórmula ganadora que aumenta la tolerancia y la eficacia.

ADAPTAR LA FÓRMULA SEGÚN EL MOMENTO

El momento del día y la época del año condicionan profundamente la respuesta de la piel. «Durante el día funcionan muy bien los sérums con vitamina C o ácido hialurónico», apunta Xenia, mientras que «por la noche es el mejor momento para usar activos regeneradores», según Rachel.

En invierno, la piel demanda fórmulas más nutritivas, ricas en lípidos y ceramidas, mientras que en verano es preferible optar por texturas ligeras y evitar el retinol. Eso sí, adaptar no significa complicar: Rachel insiste en que la piel +50 «no necesita agresividad ni exceso de productos, sino coherencia y constancia». Una rutina sencilla, bien pensada y constante siempre gana frente a una sobrecargada.

1. **Hyalu B5 Sérum Suractivé**, fórmula dermatológica antiarrugas que hidrata, repara y rellena la piel. **La Roche Posay** (41,95 €)

2. **RetiAge Liposomal Sérum**, tres retinoides diferentes, de liberación sostenida, para actuar en sinergia y con una excelente tolerancia para todos los tipos de piel. **Sesderma** (61,95 €)

3. **GF Solution 15% Sérum**, ayuda a minimizar y reparar los daños visibles y regenerar el aspecto de la piel envejecida. **The Ordinary** (16,40 €)

