

Meter la cara en agua fría y hielo: ¿Ayuda a tener una piel más sana y tener menos hinchazón?

En el último tiempo, son varios los videos que circulan por Instagram o TikTok donde se ve a personas **introducir su cara en un recipiente lleno de agua helada y cubos de hielo** con la finalidad de embellecerse.

Este llamativo tratamiento facial **se ha hecho muy popular** y es tendencia viral, pero **apenas se ha investigado clínicamente** si esta práctica marca realmente la diferencia.

Anuncio Patrocinado

Los que implementan esta tendencia **afirman que disminuye la hinchazón debajo de los ojos, la piel se vuelve más sana** y se reduce la aparición de líneas finas y arrugas.

Su enorme difusión en las distintas plataformas de redes sociales ha hecho que pocos se cuestionen si es que es realmente efectivo o si tiene efectos nocivos para la piel.

**WAM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

**Conversemos por WhatsApp**

**Héctor Fuenzalida, dermatólogo** especialista en enfermedades de la piel, pelo y uñas, además de médico cirujano Investigador de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago de Chile, conversó con [Diario Usach](#) sobre **si es efectivo que tiene beneficios** y qué podría generar un uso prolongado de este tipo de tratamientos.

Ante la consulta sobre si el hielo en la cara puede ser útil para la piel, el profesional indicó que **“efectivamente el enfriamiento de la piel** con agua fría o con un hielo, por períodos cortos de aplicación, **no más de 15 o 20 segundos, puede provocar una mejor circulación**, puede **disminuir el edema, la hinchazón** que puede existir en la piel y la inflamación que puede existir en relación, por ejemplo, a dos patologías, como es la rosácea y como es el acné”.

El dermatólogo comentó que podría reducir un poco el tamaño de los poros cuando están más dilatados. “Es decir, **reduciendo la sensación de ardor, de dolor**, de quemazón que puede haber en una inflamación local o la hinchazón, que es el aumento de volumen o edema, porque **sí produce ahí cambios en la circulación sanguínea**”.

## Precauciones

Eso sí, es enfático en señalar que **no hay estudios serios** o en grandes series de pacientes que fueran tratados con hielo directo en la piel **que pueda evidenciar su utilidad**.

El académico Usach planteó que es, aunque puede tener beneficios, la forma actual en que lo realizan las personas no es la correcta. **“La aplicación del hielo no es recomendable aplicarlo directamente**, sino que debiera estar **cubierto a través de un paño**, a través de algún elemento que no permita el contacto directo del hielo sobre la piel porque **podría producir una quemadura**, que es uno de los riesgos más importantes”, afirmó.

Es por esta razón que cada vez son más populares en las rutinas de skincare herramientas como el **ice roller** (un rodillo metálico o de cuarzo que se enfriá antes de usar) y los **antifaces de gel frío** que están diseñadas específicamente para el rostro.

## ¿Cuánto tiempo debe realizarlo?

Este tratamiento facial tan popular tampoco se puede hacer a cada rato y por mucho tiempo. El especialista en enfermedades de la piel, pelo y uñas comentó que lo recomendable es “que este contacto, siempre con una interfase de algo que aíslle el hielo en contacto directo con la piel, **no debiera ser más allá de 15 a 20 segundos**”.

Que su aplicación sea acotada tiene que ver con los datos que podrían existir en la piel por el uso del hielo. **“Se debe tratar de que el tiempo de exposición y contacto sea el menos posible**, sea hacer ciclos de 10 segundos, 15 segundos, dejar una pausa, no mantener porque si no se produce una **quemadura e incluso una rotura de la piel**, una herida, si es que es muy permanente la aplicación de este hielo”, reveló.

## Ojeras y arrugas

Son varios los influencers que aseguran que este método podría ayudar a que se retrase la aparición de arrugas prematuras o que son el complemento ideal para la desaparición de ojeras.

¿Tienen algo de cierto? Para el académico Usach esto no es posible. El profesional aclaró que **“la verdad que podría dar un efecto de turgencia en el momento inmediato, pero no es que esté teniendo un efecto importante** a nivel ultraestructural que tenga que ver con cambiar el colágeno, la fibra elástica o la capacidad de hidratación de la piel, que son los elementos que normalmente van disminuyendo con los años y que generan arrugas”.

El dermatólogo comentó que **“no hay tampoco nada que avale eso y podría ser un efecto muy transitorio** de sentir la piel un poquito más turgente, pero eso no significa que esté produciendo un cambio fundamental profundo en ese nivel”.

Por último, Héctor Fuenzalida, aseguró que **“con las ojeras es lo mismo**, se pueden reducir con cualquier elemento frío, porque muchas veces por edema, por retención de líquido en esa zona, con una flacidez de la piel, pero **es un efecto absolutamente transitorio”**.

y tú, ¿qué opinas?