

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.



WAVM | 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.

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

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 enfría 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 aisle 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.

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

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?