**CRONOCOSMÉTICA EL RELOJ DE LA PIEL**

Quizá para ti sea nuevo el término “Cronocosmética”, y por lo tanto te estarás preguntado ¿Qué es? y ¿Qué puede aportarme? Pues déjame decirte que aplicarlo en nuestros tratamientos profesionales en cabina así como en el tratamiento de apoyo diario a nuestros clientes marcará la diferencia en los resultados, por lo que te invito a profundizar en esta información.

La cronocosmética está fundamentada en la Cronobiología, esta es una rama de la biología que estudia los ritmos biológicos en los seres vivos, así como su adaptación a los ciclos de luz y obscuridad.

Por lo anterior para hablar de cronocosmética es indispensable conocer los biorritmos, es decir los fenómenos biológicos que se producen espontánea y regularmente en los organismos vivos, en este caso en los que corresponden al ser humano, específicamente aquellos que influyen en el estado de nuestra piel.

Algunos de estos ritmos son:

* Circadiano y nictemeral, aquellos que duran 24 horas, que influyen sobre la actividad y reposo, sueño y vigilia.
* Ultradianos, menores a un día, como el ritmo cardiaco, frecuencia respiratoria, liberación hormonal, apetito, termorregulación.
* Infradianos, superiores a 24 horas, como el ciclo ovárico, ritmos estacionales.

De la investigación de estos ciclos surge la cronocosmética que tiene como objetivo aumentar la eficacia de los cosméticos adaptando su aplicación al tiempo marcado por el reloj circadiano, que regula los procesos fisiológicos que presentan ritmos diurnos, basados en la estimulación de la luz.

Los biorritmos cutáneos humanos sugieren que durante el día la piel incrementa su actividad protectora frente a las agresiones ambientales, mientras que, al anochecer y durante el periodo nocturno, aumentan los procesos renovadores y reparadores, así como diversos procesos metabólicos biosintéticos, en consonancia con las necesidades del organismo, tal como demuestran los estudios realizados por el grupo de investigación dermatológica de la Universidad de Lieja (Henry *et al.*, 2002).

La mitosis de los queratinocitos basales se activa entre el 200 a 300% aproximadamente a la una de la madrugada, disminuyendo drásticamente hacia la una del mediodía. Con base en esta información las recomendaciones son las siguientes:

Para una **regeneración epidérmica** (envejecimiento, post peeling, post láser, heridas) tendremos mucho mejores resultados aplicando los productos cosméticos para este fin **en las últimas horas de la tarde**, con la finalidad de que alcance su máxima eficacia al coincidir con el máximo ritmo de duplicación celular epidérmica. Por el contrario si este cosmético se aplica por la mañana, la respuesta que obtendremos será poca o nula. En conclusión para tener un mejor resultado en nuestros tratamientos para envejecimiento, post peeling, post láser, cicatrización de heridas, los tratamientos en cabina se aplicarán por la tarde noche, así como en el tratamiento de mantenimiento en casa.

Ahora, si nuestro objetivo es **hidratar o controlar un proceso descamativo**, lo ideal será aplicar los productos cosméticos **por la mañana**, ya que es la hora en que la capa córnea se encuentra más deshidratada, con mayor necesidad de retener agua y reestablecer el efecto de barrera protectora. Así que el horario idóneo para realizar una hidratación a tus clientes será entre las 8 y las 11 de la mañana, su piel estará totalmente receptiva y los resultados hablarán por sí mismos. Todo mantenimiento de cuidado diario en casas deberá incluir productos hidratantes en el ritual de la mañana. Recuerda que la hidratación es el secreto de la juventud, todas las pieles requieren hidratación.

Algo importante a considerar es que la Cronocosmética no debe regirse exclusivamente por los ritmos circadianos, debemos incluir y recordar siempre las circunstancias o procesos que pueden afectar las funciones cutáneas y que pueden influir en la eficacia de los productos aplicados, como lo son los cambios climáticos o de estaciones, el ciclo menstrual, el embarazo, la menopausia, alteraciones hormonales y emocionales, de esta manera tomaremos en cuenta la variabilidad intraindividual.

En conclusión, para indicar los productos de mantenimiento diario de nuestros clientes y determinar el tratamiento profesional en cabina, tomaremos en cuenta no sólo el biotipo cutáneo y/o alteración, ahora sumaremos todo lo antes mencionado, garantizando así resultados visibles y duraderos.

Espero con esta reseña despertar en ti la inquietud de analizar tus protocolos y recomendaciones profesionales tomando en cuenta las implicaciones de los diferentes ciclos cronobiológicos de cada uno de tus clientes y el impacto en su piel, así como profundizar en la información sobre el comportamiento celular para aplicar la cronocosmética en tu diario profesional, para tratamiento facial, como corporal. Te aseguro que si sumas estos pequeños aspectos a tus tratamientos tus clientes confirmarán tu profesionalismo.

Lic. Ana Yessica Villa Aguiar.