

# Las seis mentiras más extendidas de la vitamina C explicadas por varias expertas de marcas como Omorovicza

## [Multimedia](#)

**Tranquila: puedes usarla por el día y por la noche, no irrita, no mancha y la puedes combinar con exfoliantes y retinol**

Son tantos los principios activos que, al final, cualquiera se pierde en los mundos de la cosmética. Precisamente, cuando se habla de ellos, uno de los que más controversia genera junto al retinol es la vitamina C, ya que "genera mucho miedo porque, cuando pensamos en ella, nos vamos a sus fórmulas primigenias, bastante irritativas e inestables, algo que ya no ocurre, con fórmulas cuidadosamente estabilizadas y duraderas", comenta Bella Hurtado, directora técnica de la firma cosmética coreana Boutijour. Aquí los mitos más comunes que envuelven a este maravilloso antioxidante para aportar calma de cara a su uso, puesto que es uno de los principios clave para tener una piel protegida, iluminada y joven. ¿Cuáles son los bulos más famosos? Los recorreremos junto a varias expertas.

La vitamina C no se puede usar por el día. FALSO

Hay quienes la aplican por la noche por miedo a la reacción que pueda tener cuando se expone la piel al sol. Lo que no saben quienes hacen este gesto, es que están evitando uno de los mayores beneficios de la vitamina C: el de proteger la piel.

"No solo podemos usarla por el día, sino que es el momento clave para hacerlo. Una rutina rica en vitamina C se aplicará mañana y noche, pero de hacerlo solo una vez, siempre será por la mañana. De este modo, además de aportar todos sus beneficios habituales, ofrecerá una protección antioxidante ante los temidos radicales libres. Aparte, aporta una luminosidad que es mejor aprovechar por el día". Elisabeth San Gregorio, directora técnica de Medik8

La vitamina C irrita. FALSO

No solo no irrita, sino que además determinados tipos de vitamina C pueden ayudar a calmar determinados procesos inflamatorios. Cuando uno intenta saber a qué se debe este miedo, las expertas explican que:

"Solo irritaba en su forma cítrica y con un pH muy bajo. Puede irritar cuando se oxida, pero si esto ocurre, es porque no es una fórmula estable. Actualmente, las firmas más responsables trabajamos con formas auto estables de vitamina C que pueden estar abiertas meses. De hecho, un detalle en el que fijarse es en el color: cuando los sueros estén transparentes o blanquecinos, lo normal es que

no estén oxidados y en buenas fórmulas esta duración suele superar los 12 meses". Raquel González, directora de educación de Perricone MD

No se puede usar con retinol. FALSO

Si se puede y, de hecho, las firmas más innovadoras apuestan por combinar ambos principios, añadiendo un tercero en discordia, el SPF. De esta manera, la piel se protege y se rejuvenece.

"Siempre y cuando se trabaje con formas estables de vitamina C y A (retinol), no debe haber problemas. Solo en sus inicios no eran combinables, porque la vitamina C en su forma pura podía hacer una exfoliación. Como el retinol hace también una función similar, se hablaba de que podía sobre exfoliarse el tejido. Esto ya no ocurre y de hecho uno de los mejores combos es el de la vitamina C con el retinol. Juntos, trabajan en sinergia para renovar la piel, mejorar la pigmentación, sintetizar colágeno y elastina, reducir los poros, etc." Estefanía Nieto, directora técnica de Omorovicza

Tampoco se debe aplicar con AHA y BHA. FALSO

TikTok ha causado pánico en este sentido. Según muchos influencers de la red social no se deben combinar. En cambio, cuando se habla con expertas, explican que:

"Quien afirma esto es aludiendo a que la vitamina C exfolia, pero las formas estables actuales no exfolian. No hay problema en combinarla con alfa o betahidroxiácidos. De hecho, puede que la vitamina C los apoye ayudando a mejorar hidratación, síntesis de colágeno, hiperpigmentación, etc.". Ana Yuste, directora de educación de Aromatherapy Associates

La vitamina C mancha. FALSO

Lo que mancha es el sol, así lo afirman los especialistas. De hecho, la vitamina C es uno de los principios clave en la eliminación de manchas.

"Cuando se trabaja con vitaminas C muy poco estables (ácido ascórbico puro), éstas podrían producir sensibilidad cutánea y, al exponer la piel al sol, producir hiperpigmentación. Pero esto no ocurre con las formas estables de vitamina C a partir de fosfato de sodio de vitamina C, tetrahexildecil ascorbato o ácido ascórbico etilado. No obstante, siempre lo que mancha es el sol, no los demás productos, por eso es tan importante aplicar SPF". Raquel González, directora de educación de Perricone MD

No se puede combinar con la niacinamida. FALSO

Otro bulo de amplio recorrido en TikTok. ¿Qué opinan las que saben del tema sobre esta afirmación?

"No habría ningún problema en trabajar conjuntamente con vitamina C y niacinamida. De hecho, ambas se apoyarán entre sí para tratar aspectos como la pigmentación o el tamaño de los poros". Bella Hurtado, directora técnica de Boutijour

#### Productos con vitamina C

- [Photo-Brightening Moisturizer de Perricone MD](#): Crema hidratante con vitamina C estable y liposoluble, además de SPF 30. 77,25€ en [Perriconemd.es](#).
  - [C-Tetra Luxe de Medik8](#): suero antioxidante de vitamina C con vitamina E, escualano, vitamina F y aceite de maracuyá. 82€ en [Medik8.es](#)
  - [Petals of Botanique Mask de Boutijour](#): Mascarilla exfoliante y reafirmante con vitamina C a partir de extracto de camelia. 70€ en [Purenichelab.com](#)
  - [Daily Vitamin C de Omorovicza](#): suero antioxidante de vitamina C a partir de fosfato de sodio, combinado con ácido hialurónico un complejo termal regenerador. 109€ en [purenichelab.com](#)
-