



Óleo Mujer con máscara, de Lorenzo Lippi.



LA FIEBRE POR LAS MÁSCARAS LED

Obsesión por la luz

DE ESCONDER EL ROSTRO A DEVOLVERLE EL RESPLANDOR. LAS NUEVAS MÁSCARAS DE FOTOTERAPIA SE HAN CONVERTIDO EN EL GESTO DE BELLEZA FAVORITO DE LAS REDES SOCIALES. TE CONTAMOS CUÁNTO HAY DE CIENCIA Y CUÁNTO DE MARKETING.

por **RAQUEL PELÁEZ**



BELLEZA

Te pones la máscara LED, se encienden las luces y miras el reloj. En los próximos 20 minutos nadie debería llamar a la puerta. Estamos en el siglo XXI y ahora, más que una musa de la pintura barroca, tú pareces Ghostface en la película *Scream*. ¿Lo bueno? Que no vas a tener que matar a nadie esta noche. La única víctima aquí es la arruga del entrecejo, aunque el nivel de dramatismo sea igual que en el clásico de terror de Wes Craven. Lo que empezó como un gesto de belleza extravagante en el que *celebrities* como Jennifer Aniston o Kim Kardashian compartían sus caras luminosamente enmascaradas en redes sociales, se ha convertido en un mercado global que en 2025 llegó a alcanzar los 277,92 millones de dólares. Y sin frenos. Porque, según la consultora Fortune Business Insights, en 2034 crecerá a un ritmo anual del 10,59% hasta rebasar los 679 millones. Pero, ¿cuánto de esa promesa de piel más joven se sostiene en la ciencia?

LA CHISPA CELULAR

Detrás del envoltorio futurista de este *gadget* de belleza hay una tecnología con más de dos décadas de estudios, conocida como fotobiomodulación. “La luz LED actúa mediante este proceso, en el que determinadas longitudes de onda estimulan la actividad celular de la piel”, explica la doctora Ana Babentsova, médico estético de IML Clinic. “Dependiendo del color puede ayudar a mejorar la producción de colágeno, reducir la inflamación o contribuir al control de las bacterias relacionadas con el acné”. Utilizadas de forma constante, añade, suelen aportar más luminosidad, mejor textura cutánea y una ligera

mejora de las líneas de expresión. De hecho, un metaanálisis publicado en *JAMA Dermatology* en 2025 por investigadores de la Harvard Medical School y el Brigham and Women's Hospital encontró que los dispositivos LED domésticos redujeron las lesiones de acné inflamatorias un 45,3% y las no inflamatorias un 47,7%, con tratamientos de entre cuatro y doce semanas.

EFICAZ, CON LETRA PEQUEÑA

No todo lo que promete el sector cuenta con el mismo respaldo, ni las máscaras domésticas están a la altura de un tratamiento en consulta. “La principal diferencia está en la potencia y en la personalización”, explica Babentsova. “Los equipos profesionales emiten una energía más alta y permiten adaptar el tratamiento a las necesidades de cada paciente, por lo que los resultados suelen ser más evidentes y rápidos”. Las máscaras caseras, insiste, “son una buena herramienta de mantenimiento, pero no sustituyen a los tratamientos médicoestéticos supervisados por un profesional, ni ofrecen resultados comparables en casos de flacidez, arrugas marcadas o alteraciones cutáneas más complejas”.

En España, la dermatóloga Eugenia Cutillas, jefa del servicio de Dermatología del Hospital Quirónsalud Murcia, coincide en el diagnóstico y añade un matiz sobre los colores: “Solo la luz roja y la azul cuentan con cierta evidencia científica y aun así es parcial. Y continúa: “El resto de colores (como el verde o el amarillo) responden más a estrategias de marketing que a resultados clínicos demostrados”. La especialista advierte además de riesgos si se usan sin criterio, como irritación, empeoramiento del acné o la rosácea, hiperpigmentación o daño ocular. ■

MANUAL DE USO

LUZ ROJA

Actúa sobre líneas finas, arrugas e inflamación. Junto a la azul, es el color con más respaldo científico.

LUZ AZUL

Se dirige a las bacterias relacionadas con el acné.

LUZ VERDE

Se promociona para la pigmentación y las ojeras, aunque su respaldo científico es todavía escaso.

LUZ AMARILLA

Se asocia al rejuvenecimiento y la circulación, con la misma salvedad que la verde.



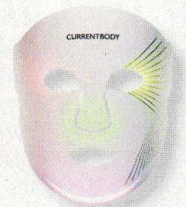
Foreo

Ayuda a mejorar el tono, la claridad y la calidad de la piel. *FAQ™* 202 LED, 839 €; (foreo.com).



Therabody

Suaviza líneas de expresión e ilumina. *TheraFace Mask Glo*, 349 €; (therabody.eu).



CurrentBody

Tratamiento antiedad, purificante e iluminador. *Máscara Serie 590* €; (currentbody.es).



Talika

Trata arrugas, flacidez, manchas e imperfecciones. *Led Therapy Mask*, 290 €; (talika.com)