



Guía Rápida – Niacinamida: Cómo usarla bien.

1. 🧬 ¿Qué es la niacinamida?

La niacinamida es una forma activa de la **vitamina B3** (también conocida como **nicotinamida**).







Es un ingrediente muy utilizado en cosmética por su **gran versatilidad, alta tolerancia** y múltiples beneficios para la piel.

No es fotosensibilizante y puede usarse durante todo el año.

Actúa reforzando la función barrera de la piel, mejorando la textura y equilibrando múltiples procesos cutáneos, por eso está presente en muchos serums, cremas y tratamientos.

2. ✨ Funciones y beneficios en la piel

La niacinamida actúa a varios niveles en la piel, lo que la convierte en un ingrediente **multifunción**. Aquí tienes sus beneficios, con explicación incluida:

-  **Unifica el tono y aclara manchas**
Inhibe la transferencia de melanina hacia los queratinocitos (las células de la epidermis), lo que reduce la aparición de manchas oscuras, ya sean solares o postinflamatorias (como las que quedan tras un grano).
-  **Refuerza la función barrera cutánea**
Estimula la producción de lípidos naturales como las **ceramidas, ácidos grasos** y **colesterol**, fundamentales para mantener la piel hidratada, flexible y protegida frente a agresiones externas.
-  **Reduce la inflamación y las rojeces**
Tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a calmar la piel sensible, con rosácea o irritada. También disminuye las rojeces provocadas por acné o agresiones externas.
-  **Regula la producción de sebo**
Ayuda a equilibrar las glándulas sebáceas, lo que se traduce en una reducción del brillo y de los brotes de acné en pieles grasas o con tendencia acneica.
-  **Minimiza el tamaño de los poros**
Al mejorar la elasticidad de la piel y regular el sebo, los poros se obstruyen menos y se notan más cerrados visualmente. No los elimina, pero mejora mucho su aspecto.
-  **Mejora la textura y suavidad de la piel**
Favorece la renovación celular, lo que ayuda a que la piel se vea más lisa, con menos rugosidad, y al tacto se note más uniforme y cuidada.

- **Protección antioxidante y antipolución**
Neutraliza radicales libres y refuerza la resistencia de la piel frente a factores como el estrés, la contaminación ambiental o la radiación UV, previniendo el envejecimiento prematuro.

3. 🕒 **¿Cómo se utiliza correctamente la niacinamida?**

La niacinamida es un ingrediente muy versátil y fácil de introducir en la rutina facial. Sin embargo, para que funcione correctamente y no cause molestias, es clave saber **cuándo aplicarla, en qué orden y con qué combinarla**. Aquí tienes la guía definitiva:

✅ **¿Cuándo se aplica en la rutina?**

- ◆ Siempre se aplica **sobre la piel limpia y seca**, tras la limpieza y el tónico (si lo usas).
- ◆ Va **antes** de cremas hidratantes, aceites o protectores solares.
- ◆ Puede aplicarse **por la mañana y por la noche**.

🔄 *Lo ideal es usarla mañana y noche para obtener resultados visibles a partir de las 4-6 semanas.*

💧 **¿Se puede usar con ácido hialurónico?**

✅ Sí, se complementan perfectamente.

Orden correcto:

1. Limpieza y tónico.
2. Ácido hialurónico (sobre piel ligeramente húmeda).
3. Niacinamida.
4. Hidratante.
5. Fotoprotector (si es de día).

⚠️ Si ambos activos están en el mismo producto, se aplican juntos sin problema.

🔬 **¿Qué va antes: niacinamida o ácidos exfoliantes?**

Siempre se aplica **después de los ácidos**, porque estos tienen un pH más bajo y necesitan actuar sobre la piel limpia.

Rutina de noche con ácidos:

1. Doble limpieza.
2. Ácido exfoliante (glicólico, láctico, salicílico, mandélico...).

3. Esperar 2-3 minutos.
4. Niacinamida.
5. Crema hidratante.

💡 *La niacinamida ayuda a calmar la piel y refuerza la barrera tras el uso de exfoliantes.*

🌙 ¿Y con retinol o retinal?

Puedes aplicarla **antes o después del retinol**, según tu tipo de piel y nivel de tolerancia:

✅ **Niacinamida antes del retinol:**

Fortalece la piel, mejora la función barrera y **reduce la irritación inicial** del retinoide. Ideal para principiantes o pieles sensibles.

✅ **Niacinamida después del retinol:**

Buena opción en pieles resistentes. Ayuda a **calmar e hidratar** después de aplicar el retinoide.

Rutina de noche con retinol/retinal:


1. Doble limpieza.
2. Tónico.
3. Niacinamida.
4. Retinol o retinal.

⚠️ *Si tienes la piel muy sensible, alterna noches: una con retinol, otra con niacinamida.*

📌 **4. ¿Qué significan los porcentajes de niacinamida? ¿Cuál elegir?**


La niacinamida está disponible en diferentes concentraciones según el tipo de producto. Saber qué porcentaje elegir es clave para que sea **eficaz, segura y adecuada para cada tipo de piel**.

Recuerda: **más concentración no significa mejores resultados**. El uso correcto depende de la tolerancia cutánea y del objetivo que tengas en la rutina.


 **2% a 5% – Suave, eficaz y bien tolerado.**

 Ideal para:

- Piel **sensibles, con rosácea o reactivas.**
- Personas que **empiezan a usar** niacinamida.
- Rutinas con otros activos como retinol, ácidos, vitamina C.

 Beneficios:


- Refuerza la barrera cutánea.
- Mejora la hidratación.
- Calma rojeces e irritación leve.
- Buena opción para uso diario.

 *Ejemplos:* tónicos calmantes, cremas hidratantes con función barrera, serums para piel sensible.

 **5% a 10% – Concentración media-alta con efectos visibles.**

 Ideal para:

- Piel **mixtas, grasas o con tendencia acnéica.**
- Usuarios que ya han usado niacinamida sin reacción.
- Tratar **manchas, poros dilatados, exceso de sebo o textura irregular.**

 Beneficios:

- Regula la producción de grasa.
- Reduce los poros visibles.
- Mejora el tono apagado y las marcas post acné.
- Unifica la piel y mejora su textura general.

⚠ En pieles sensibles puede causar picor leve o enrojecimiento si se usa muy seguido o junto con otros activos intensos.

🚫 **>10% – Concentraciones altas (con precaución).**

! No está demostrado que usar más del 10% tenga mayores beneficios clínicos.

⚠ Puede aumentar el riesgo de:

- Irritación.
- Brotes reactivos (granos).
- Sensación de escozor o tirantez.

✅ Recomendado solo si:

- Tu piel **es muy resistente**.
- Ya tienes experiencia con este activo.
- Lo combinas bien con una rutina reparadora.

📌 Consejo: si usas varios productos con niacinamida (ej. tónico + sérum), **suma las concentraciones**. Podrías estar sobrecargando la piel sin darte cuenta.

🔍 **¿Cómo saber cuánto lleva si no lo pone?**

Mira el INCI (listado de ingredientes):

- Si “Niacinamide” **aparece entre los 5 primeros**, suele tener entre un 4% y 10%.
- Si está al final, su concentración es baja (efecto más simbólico o hidratante).

5. 🧑 **¿Quién puede usar la niacinamida? ¿Tiene contraindicaciones?**

✅ **Apta para todo tipo de pieles:**

- Secas, grasas, mixtas o sensibles.
- Piel joven o madura.

- Adolescentes con acné o adultos con manchas.

💡 Ideal para:

- Poros dilatados, exceso de sebo.
- Manchas, marcas de acné.
- Piel con rojeces, rosácea leve.
- Barrera cutánea debilitada.

👉 **Verena Valero**

Técnico en Farmacia, divulgadora sanitaria y creadora de:

🔗 Web: [La Botica de Verena](#)

📷 Instagram: @laboticadeverena

📷 Instagram formación: @tecnicoenfarmacia2.0