

Hidratación y cuidado, por dentro y por fuera

LA PIEL ES TAN MARAVILLOSAMENTE AUTOSUFICIENTE QUE PODEMOS LLEGAR A PENSAR QUE LA TENEMOS GARANTIZADA PARA SIEMPRE, O QUE PODEMOS ABUSAR DE ELLA SIN PROBLEMAS. PERO MERECE Y REQUIERE DE CUIDADOS ADECUADOS, PRINCIPALMENTE A MEDIDA QUE NOS HACEMOS MAYORES.

De todos los órganos del cuerpo, la piel es el más versátil de todos. Es el único órgano que está directa y constantemente abierto al exterior. La piel protege de agentes externos, del calor y el frío, del aire y los elementos, de las bacterias, es impermeable, se repara y lubrica a sí misma, incluso elimina algunos residuos del cuerpo.

Como sus parientes el pelo y las uñas, refleja tanto la salud física como la mental. La piel puede avisar de enfermedades internas con cambios en su color o textura o con la aparición de granos o de manchas. Proporciona el sentido del tacto, puede ser áspera o delicada, suave o arrugada, según dicten las necesidades o la edad.

La piel debe mantenerse limpia, pero lavarla excesivamente con jabón la secará, privándola de su lubricante natural: el sebo. El jabón también puede causar reacciones alérgicas. Si eso sucede, debemos elegir algún producto hipoalergénico. Los productos hidratantes ayudan a lubricar la piel con una película de emulsión de aceite y agua, y no son absorbidos más allá de la capa más externa de la piel. El mayor riesgo para la piel es el exceso de luz solar. La exposición excesiva causa no sólo sequedad o quemaduras, sino cambios a largo plazo que pueden provocar envejecimiento prematuro o, incluso, cáncer de piel.

Higiene corporal

Los hábitos de limpieza corporal han ido cambiando con el tiempo. Si bien hace unos años el baño era el procedimiento más frecuente, hoy día la ducha le ha ido ganando protagonismo de manera ostensible, del mismo modo que lo ha hecho el producto estrella en el ritual diario de la limpieza corporal: el gel. Se trata de un preparado compuesto por detergentes sintéticos que eliminan la suciedad cutánea y ejercen a la vez una acción tonificante y relajante. Un gel de ducha debe cumplir una serie de requisitos generales:

- **Buena presentación.** Es importante que tenga un buen aspecto, perfume y color, que resulte atractivo. Para ello se añaden a la formulación agentes opacificantes y nacarantes, así como colorantes y perfumes que mejoran las características organolépticas del producto, que debe ser fácilmente soluble y no afectar al resto de las características del gel.
- **Poder detergente.** Debe ser suficiente para eliminar las grasas y residuos. Para conseguirlo se añaden tensioactivos aniónicos primarios de compatibilidad dérmica a su composición.

- **Bajo poder desengrasante.** No debe causar un desengrase excesivo, de modo que respete en la medida de lo posible el manto hidrolipídico protector. Por este motivo su formulación suele contener aceites, ésteres y glicéridos como agentes reengrasantes o emolientes.
- **Fácilmente aplicable.** Tiene que ser suficientemente viscoso, lo que se consigue con la ayuda tensioactivos de tipo alcanolamidas, que actúan como espesantes, y se debe poder extender con facilidad, así como dispersarse con rapidez sobre la piel.
- **Productor de espuma.** Tiene que desarrollar mucha espuma densa, cremosa y estable. Para conseguirlo se añaden estabilizadores de la espuma o boosters. Los tensioactivos más utilizados para esta función son nuevamente las alcanolamidas junto con los óxidos de amina.
- **Fácil de aclarar.** Y no debe dejar residuos.
- **Insensible a la dureza del agua.** Una elevada dureza del agua puede causar sales cálcicas de los correspondientes tensioactivos, que podrían ser insolubles con el agua y precipitar.
- **Inocuo.** No debe irritar la piel ni las mucosas. Para ello se añaden agentes de ajuste de pH y se tiende a buscar productos de pH ligeramente ácido, por ser el que más

se aproxima al pH cutáneo. así pues, el pH del gel debe oscilar entre 5 y 5,5.

- **Estable y bien conservado.** Tiene que ser resistente a la contaminación por microorganismos y debe poder llegar al consumidor en perfecto estado, por lo que es fundamental añadir conservantes, ya que la mayoría de preparados tensioactivos contienen una elevada cantidad de agua que los hace susceptibles de presentar contaminación microbiana.

- **Económico.** Conviene una formulación sencilla, en la que se empleen sólo las materias primas necesarias para las funciones deseadas.

- **Elevado porcentaje de agua.** Es el ingrediente mayoritario de la formulación. Es muy importante que la calidad microbiológica del agua esté garantizada.

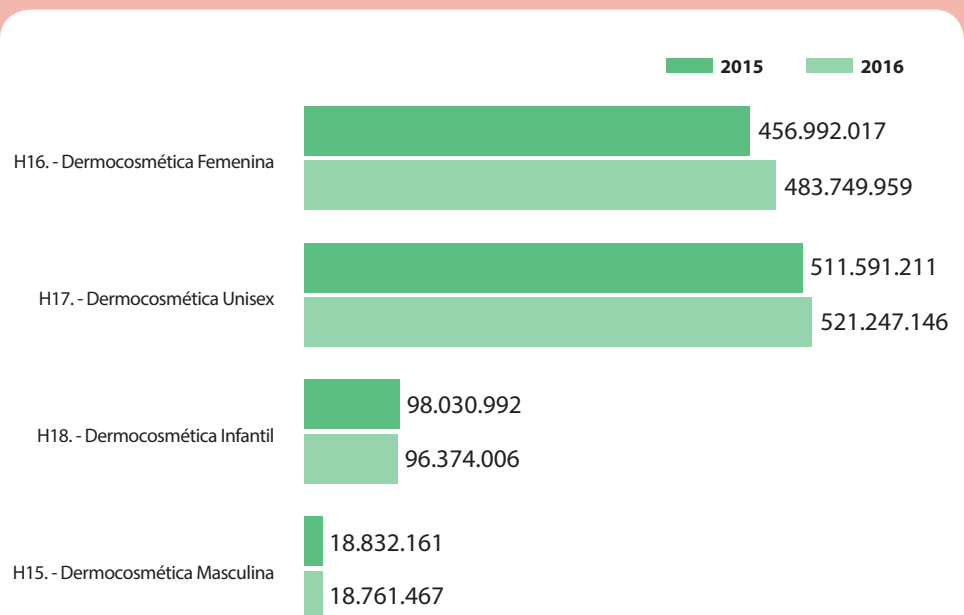
Además, pueden añadirse a la fórmula filtros solares, antioxidantes o agentes secuestrantes para ligar las sales de calcio y magnesio del agua.

En definitiva, todos los ingredientes deben contribuir a que el gel resultante proporcione una agradable sensación de cuidado.

Otros productos de higiene

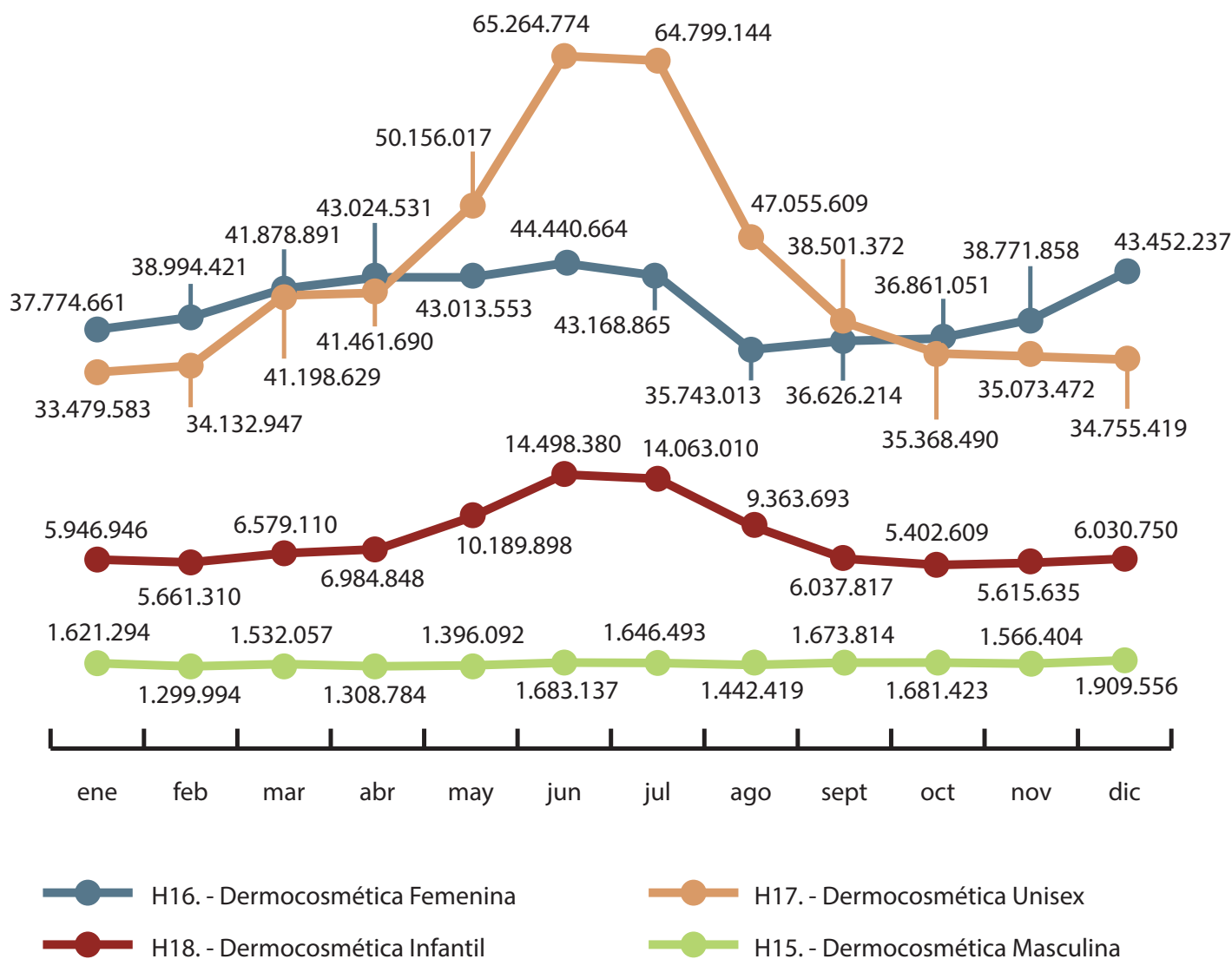
Los aceites de limpieza corporal, cuya composición a base de ceras y/o lípidos sintéticos

MERCADO DERMOCOSMÉTICA GLOBAL Ventas 2015 -2016*



*Según clasificación de HMR
**Fuente: HMR Categorías incluidas: H15. - Dermocosmética Masculina, H16. - Dermocosmética Femenina, H17. - Dermocosmética Unisex, H18. - Dermocosmética Infantil

MERCADO DERMOCOSMÉTICA GLOBAL Ventas. Evolución mensual 2016*



*Según clasificación de HMR

**Fuente: HMR Categorías incluidas: H15. - Dermocosmética Masculina, H16. - Dermocosmética Femenina, H17. - Dermocosmética Unisex, H18. - Dermocosmética Infantil

los hace idóneos para pieles secas, están ganando popularidad y se están desarrollando con gran éxito. La ventaja de estos oleogeles radica en su fácil aplicación sobre la piel de manera homogénea y en su poder de adherencia cutánea. así, no sólo limpian la piel sino que también aportan lípidos dermocompatibles que la hidratan y protegen frente a agentes externos.

Las sales o cristales de baño son una mezcla de sales inorgánicas solubles, perfumadas con las más variadas esencias y delicadamente coloreadas, especialmente formuladas para su disolución en las aguas de baño. Actualmente se emplean casi exclusivamente a la hora de tomar un baño relajante y apenas están presentes en nuestra higiene diaria.

Los desodorantes, de uso cada día más frecuente, cuentan con una amplia gama de productos: para las axilas, para los pies, para la higiene íntima, etc. Se considera fundamental para completar la higiene personal. Además, el hecho de no usarlos puede generar incluso problemas sociales de relación. Pero hay que tener cuidado a la hora de emplear este tipo de cosméticos, ya que son relativamente frecuentes las reacciones alérgicas y las dermatitis o irritaciones derivadas de su uso, por lo que tampoco debe abusarse de su uso. Las principales características de este tipo de compuestos deben ser su eficacia, ser capaces de eliminar el mal olor corporal; una buena tolerancia cutánea, la fácil y cómoda aplicación, ofrecer sensación de frescor y de limpieza, un tiempo de secado rápido, no debe manchar

la piel ni la ropa, y según sus características, pueden estar exentos de perfume o, por el contrario, demostrar una buena permanencia de la fragancia que publicitan.

Piel seca

La xerosis se puede definir como “un paso más” en ese problema cutáneo que se conoce como piel seca. Su campo de actuación es la capa córnea, la más exterior de la epidermis, que resulta esencial para conservar la hidratación de la piel. Esta capa córnea, en situaciones normales, contiene entre un 10 y un 15% de agua, pero cuando ese contenido hídrico baja del 10% se habla de xerosis cutánea, lo que significa que la piel se encuentra en un estado muy vulnerable: luce frágil, áspera y apagada, las arrugas se hacen más visibles, se exfolia y se descama con más facilidad, llegando incluso a romperse (grietas).

Es más frecuente en las mujeres, ya que la piel femenina es de por sí más delicada, y suele aparecer principalmente en la piel de brazos y piernas. Una de las áreas corporales

en las que la xerosis es más frecuente son los talones, en los que la sequedad cutánea desencadena con frecuencia la aparición de grietas (en la farmacia hay productos específicos para prevenir y tratar este problema en esta zona del pie).

Son varios los factores implicados en la aparición de la xerosis. Uno de ellos es la edad. Se sabe que uno de los efectos del envejecimiento es la disminución de las funciones de autorregulación de la piel, entre ellas la capacidad de la capa córnea para retener la hidratación. Determinados problemas de salud, como la diabetes o estados carenciales (debidos, por ejemplo, a una mala absorción de lípidos), el tabaquismo (uno de los efectos de la nicotina sobre la piel es robarle su humedad natural) y la ingesta de ciertos medicamentos (corticoides tópicos, retinoides y abuso de diuréticos y laxantes) pueden favorecer la aparición de este problema.

En los últimos tiempos, los expertos han puesto su mirada en el papel que los factores medioambientales en general y los derivados del cambio climático en particular pueden desempeñar en la xerosis. Uno de los efectos que parecen tener más incidencia es el descenso de la humedad, debido a la disminución de las precipitaciones y a las olas de calor que se han producido en los últimos tiempos en zonas del planeta como el sur de Europa. Como consecuencia de ello, la epidermis está expuesta de forma prolongada a ambientes calurosos y secos, lo que llevan a que la piel se deshidrate hasta el punto de aparecer una sequedad extrema.

UNA DE LAS ÁREAS CORPORALES EN LAS QUE LA XEROSIS ES MÁS FRECUENTE SON LOS TALONES



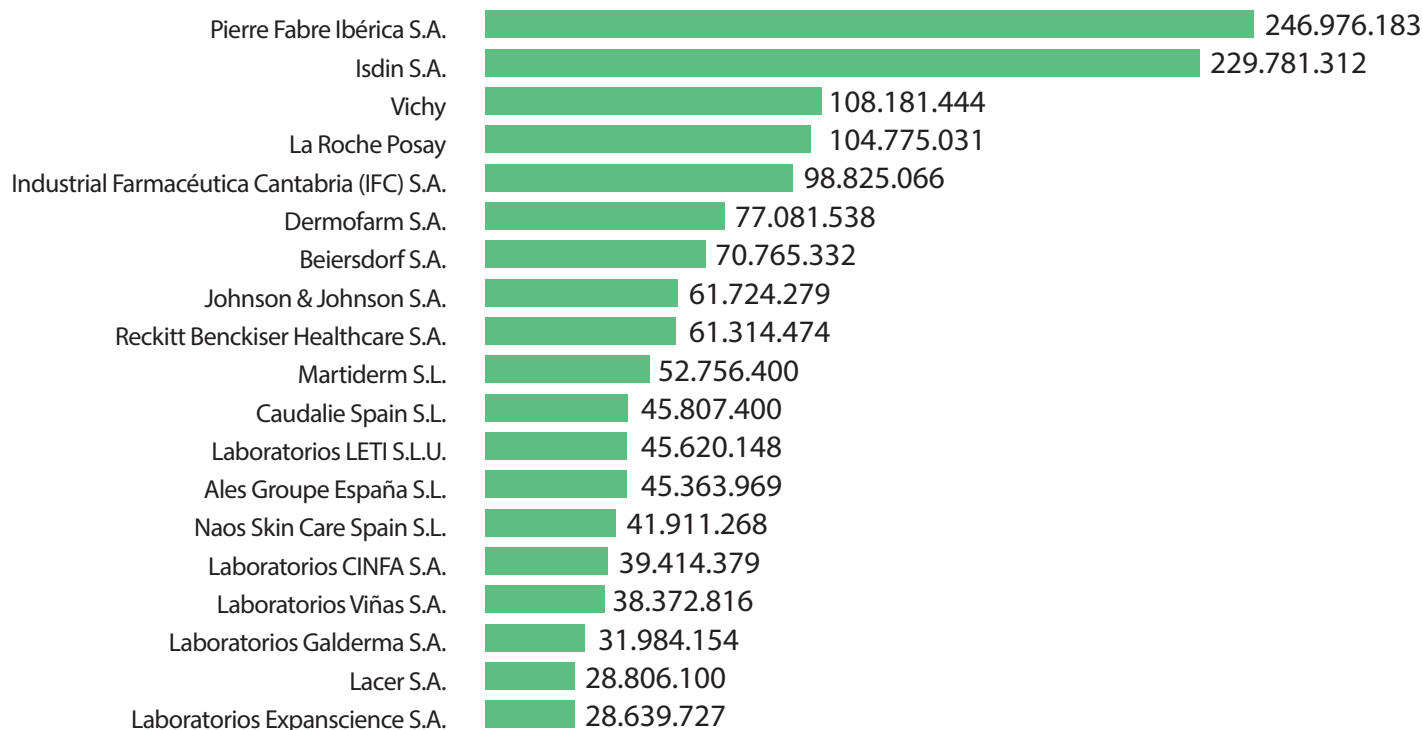
Reafirmantes

La flacidez es una alteración de la piel que se desarrolla tanto por su propio envejecimiento debido al paso del tiempo o envejecimiento intrínseco, como por el envejecimiento provocado por factores externos, especialmente la radiación solar. Es fácil observar cómo las zonas del cuerpo más expuestas a la luz solar son las que presentan mayor grado de flacidez. Esta disfunción cutánea también puede agravarse en personas que han sufrido adelgazamientos bruscos, al margen de la edad.

Beneficios de una buena hidratación corporal

- **Cerebro:** Una buena hidratación ayuda al buen funcionamiento del cerebro, pues las células se oxigenan. Una mala hidratación puede afectar nuestra capacidad del cerebro y producir problemas de memoria.
- **Células:** La hidratación del cuerpo ayuda a transportar hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales, entre otros nutrientes. Una buena hidratación estimula la eliminación de residuos, desintoxicando el organismo.
- **Sistema digestivo:** La hidratación ayuda a la correcta digestión de los alimentos y mejora la capacidad de absorción de nutrientes en el organismo.
- **Sistema Cardíaco:** Para conseguir un buen funcionamiento del corazón. La deshidratación disminuye el rendimiento cardíaco y perjudica el sistema circulatorio.
- **Sistema muscular:** El agua nos ayuda al mantenimiento físico, ya que ejerce un efecto lubricante en los músculos y las articulaciones.
- **Piel:** La hidratación ayuda tanto al interior del organismo como al cuidado de la piel, por lo que tomar agua diariamente se verá reflejado en una mejor elasticidad, suavidad y color.

TOP 20 MERCADO DERMOCOSMÉTICA GLOBAL* (Enero-Diciembre 2016)



*Según clasificación de HMR

**Fuente: HMR Categorías incluidas: H15. - Dermocosmética Masculina, H16. - Dermocosmética Femenina, H17. - Dermocosmética Unisex, H18. - Dermocosmética Infantil

SE SABE QUE UNO DE LOS EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO ES LA DISMINUCIÓN DE LAS FUNCIONES DE AUTORREGULACIÓN DE LA PIEL

En una piel joven, las fibras de colágeno y de elastina forman una estructura de red en la dermis, de manera que sostienen la epidermis. Para que se formen estas uniones se necesitan mucopolisacáridos tanto dentro como fuera de las cadenas. De esta manera se forma un tejido de sostén que a la vez sirve como reservorio de agua para la piel. Estas estructuras hacen que la piel tenga turgencia y elasticidad.

Con el paso del tiempo, en la piel se producen alteraciones fisiológicas que se manifiestan en forma de flacidez cutánea. A continuación, destacamos los cambios morfológicos más importantes que se observan en una piel con flacidez:

- Las fibras de colágeno han disminuido en cantidad y en calidad. Se reduce el colágeno soluble y se engrosa el colágeno insoluble.

Además, los fibroblastos sintetizan menor cantidad de colágeno.

- Los glucosaminoglicanos o mucopolisacáridos se han reducido en número. De ahí que la capacidad higroscópica de la piel (la principal función de los mucopolisacáridos es retener el agua de la dermis) se reduzca y se observe menor contenido hídrico en la dermis.
- Las fibras de elastina han disminuido. Además estas fibras han perdido su estructura helicoidal e incluso las uniones laterales entre ellas.

Estos tres factores sumados dan lugar a lo que se conoce como triple defecto dérmico: la disminución de las fibras de colágeno y elastina, así como de los mucopolisacáridos hace que la dermis quede parcialmente descolgada. En su interior ha disminuido la

sustancia fundamental, hecho que provoca una pérdida importante de conexiones entre dermis y epidermis. Estos cambios, tanto morfológicos como fisiológicos, se manifiestan en la flacidez o descolgamiento del tejido cutáneo.

La flacidez no sólo se presenta en la zona facial, también la encontramos en el abdomen de la mujer después del parto o en el pecho después del período de lactancia. Con un buen tratamiento cosmético, aportaremos activos que minimicen los cambios cutáneos anteriormente descritos. Los cosméticos reafirmantes no sólo hidratan, sino que aportan activos que mejoran la turgencia y reestructuración de la piel. Suelen presentar mayor remanencia que los cosméticos hidratantes y se formulan tanto en emulsión O/W como W/O, o incluso en forma de gel.

El cosmético reafirmante está indicado para recuperar la turgencia o prevenir la flacidez del tejido cutáneo. Por tanto, su composición está formulada para mejorar la estructura del tejido conjuntivo. Además se incluyen normalmente activos tensores que mejoran la apariencia de la piel. +