

VERÓNICA VIVAS, FARMACÉUTICA Y AUTORA DEL BLOG 'COSMÉTICA REAL'

“La prevención es siempre más eficaz que cualquier otra medida”

SU TEMA PREFERIDO SON LAS HIPERPIGMENTACIONES. LA AUTORA DEL BLOG 'COSMÉTICA REAL', LA FARMACÉUTICA VERÓNICA VIVAS LÓPEZ, SEÑALA QUE, EN GENERAL, LA GENTE NO ES CONSTANTE CON LOS TRATAMIENTOS. RECUERDA, ASIMISMO, QUE EL USO DE PROTECCIÓN SOLAR ES LA MEJOR MEDIDA PARA LUCHAR CONTRA EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO DEBIDO A LA RADIACIÓN. REMARCA QUE EL CONSEJO FARMACÉUTICO ES VITAL, PORQUE ES UN PLANTEAMIENTO DE 360 GRADOS.



Verónica Vivas

La piel es un órgano que le fascina y la formulación cosmética es su pasión. **Verónica Vivas López** (@veronicavivascr), farmacéutica adjunta en Alemania y autora del blog 'Cosmética Real', opina que existen tres errores bastante extendidos a la hora de cuidarnos la piel. “El primero es el empleo de limpiadores demasiado agresivos o eficientes, tendemos

“Lo más olvidado es el protector solar”

a excedernos en la limpieza de la piel. El segundo sería la no utilización de un fotoprotector de manera diaria en todas las épocas del año. Y el tercero, el uso excesivo de productos sin un objetivo claro y definido sólo porque lo han visto en redes o se lo ha recomendado la vecina del quinto", aclara. Le preguntamos si la gente es constante con los tratamientos. "En general, no. En particular, con las hiperpigmentaciones, que es mi tema preferido, todavía menos. Hay una tendencia a pensar que en una semana vas a ver cambios significativos en la piel y no es una expectativa realista. Y menos si hablamos de manchas, lo cual conlleva que la persona piense que el tratamiento no funciona y busca otro, y así van saltando de producto en producto y se genera una enorme frustración que desemboca en una desconfianza hacia los productos cosméticos", responde. A su juicio, "lo más olvidado es el protector solar". Destaca que aplicárselo es "la mejor medida para luchar contra el envejecimiento prematuro debido a la radiación".

"Tendemos a excedernos en la limpieza de la piel"

Suele centrarse en personas con problemas de hiperpigmentaciones, por lo que llegados a esta época del año lo que recomienda es poner el foco en proteger los avances alcanzados durante el invierno en el tratamiento. Explica que "la base de la rutina empieza siempre por un limpiador que sea respetuoso con los lípidos intercelulares y el pH ácido de la piel". Después, "un antioxidante, en sérum puede ser una buena opción, que permita tanto tratar las manchas como reforzar la defensa de la piel frente a la radiación. Un ácido L ascórbico o niacinamida pueden ser dos buenas opciones". Por último, "un protector solar de amplio espectro de SFP 50+ reaplicado cada dos horas". Si tuviera que elegir un producto como imprescindible para un buen cuidado facial, no duda en escoger el protector solar. Asegura que "la prevención es siempre más eficaz que cualquier otra medida" y que "la radiación ultravioleta es responsable de la mayoría de los signos de una piel envejecida antes de tiempo".

Vivas López comenta que, en Alemania, país donde reside, la tendencia general está más orientada a la sostenibilidad de los productos cosméticos. ¿Se está luchando especialmente contra los efectos de la contaminación? "Sí, pero hemos de tener en cuenta que, en la población alemana, a diferencia de la española, los signos más evidentes de la misma, como dejó ver Krutmann en su estudio en la zona de la cuenca del Ruhr, que es donde vivo, serían las telangiectasias más que las discromías cutáneas, que es lo que suele afectar más a la población de la Península debido a la contaminación", reflexiona. Esto provoca que la indicación y elección de los cosméticos difiera.

No cree "que la luz azul sea un problema mayor que la contaminación, sólo en el caso de que nos estemos refiriendo al melasma, donde sí que tanto la radiación del espectro visible como las UVA1 y UVA2 han presentado pruebas claras de ser un factor que exacerba la pigmentación en personas que sufren dicho problema".

¿Cuáles son los principales problemas de piel que llegan al mostrador? Apunta que, principalmente, neurodermitis, dermatitis de contacto y xerosis. Defiende que "el consejo farmacéutico es vital, porque es un planteamiento de 360 grados". Añade que no sólo aconsejan los productos que se adecuan a cada tipo de problema, también hábitos de higiene, y medidas de profilaxis cuando es posible. En su experiencia

Profundamente agradecida con sus compañeros por la profesionalidad demostrada

Verónica Vivas López ha seguido con cuidado lo sucedido en España en este tiempo de pandemia y cómo han actuado sus compañeros, "cómo se han dejado la piel y la salud por no dejar a la población desprotegida". Se siente profundamente agradecida con sus compañeros "por el trabajo y la profesionalidad demostrada velando por dar la mejor atención, dentro de lo complicado de la situación, y cuidando de la gente".

Valora que, tras la pandemia, seguirá "aumentando con fuerza" la venta online y que aquellos que sean capaces de tener presencia digital y dar asesoramiento personalizado con los nuevos medios que tenemos disponibles se llevarán "el gato al agua".

¿Los ciudadanos tienen que cuidar especialmente la piel ahora que han de usar mascarillas? Subraya que la higiene es importante en este caso. Se sigue sorprendiendo encontrarse pacientes que entran en la farmacia "con la mascarilla comida de roña o con mascarillas que tienen hasta pelotillas del uso". Si están así por fuera, prefiere no imaginar cómo están por dentro. Lo que más están viendo es acné como consecuencia de la mascarilla, dermatitis en la zona de roce de la misma y la aparición de manchas en la piel por hiperpigmentación post inflamatoria, sobre todo en población inmigrante.

"No creo que la luz azul sea un problema mayor que la contaminación"

profesional, suelen ser estos consejos, con ejemplos prácticos, los que desembocan en que los farmacéuticos se conviertan en la fuente de asesoramiento que eligen.

La mayoría de sus pacientes son personas mayores. Lo que más dispensa son emulsiones para pieles extremadamente secas y sensibles. Recuerda que "el clima y la edad condiciona las necesidades de los pacientes".

Un lugar destacado en la farmacia

Piensa que la dermo debería de ocupar un lugar destacado en la farmacia. Hay que "informar al paciente de las posibles soluciones a sus inquietudes, sin presionar, porque es notorio que hay personas que desconocen que la dermocosmética puede ayudar en muchas situaciones y mejorar el estado de su piel".

De las redes sociales, sostiene que son claves "para posicionar a la farmacia como un lugar donde se puede obtener información veraz, exacta y con el consejo de una persona formada". Puntualiza que "dan la oportunidad de mostrar a los farmacéuticos como lo que son, profesionales con una amplia formación". +