

Cuidado facial, plantando cara al envejecimiento

CON EL PASO DE LOS AÑOS, AL IGUAL QUE SUCEDE CON EL RESTO DEL ORGANISMO, LA PIEL EMPIEZA A PRESENTAR SIGNOS DE ENVEJECIMIENTO. A PESAR DE QUE ES UN PROCESO IRREVERSIBLE, LA DERMOCOSMÉTICA NOS OFRECE DIVERSAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR SIGNOS DE LA EDAD COMO SEQUEDAD, FRAGILIDAD, ARRUGAS Y MANCHAS.



Gracias al uso de estos productos, la piel lucirá un aspecto mucho más joven y saludable. Y aunque la mejoría puede apreciarse en pocos días, lo ideal sería utilizar este tipo de cosméticos a partir de los 30 años, consiguiendo, así, una verdadera ralentización en este proceso. La piel es el órgano que recubre la totalidad de nuestra superficie corporal, es el más extenso y supone aproximadamente un 6% del peso total del individuo. Aparte de envolver a nuestro organismo, la piel desempeña múltiples funciones, entre otras, actúa como barrera protectora, regula la temperatura corporal

y es la receptora de las sensaciones de tacto, dolor y presión.

La piel tiene 3 capas bien diferenciadas: epidermis (la más superficial), dermis (la media) e hipodermis (la más profunda, conocida también como tejido subcutáneo).

La epidermis es muy fina, siendo más compleja y más gruesa en la planta del pie y en la palma de las manos, donde en algunos casos puede alcanzar un espesor de hasta 1,5 milímetros. Está constituida por varias capas superpuestas que contienen queratina y melanocitos. No posee vasos sanguíneos.

La dermis está constituida por un entramado de tejido conjuntivo, fibras de colágeno y células de tejido conectivo. Contiene, además, vasos sanguíneos y linfáticos, folículos pilosos, terminaciones nerviosas y glándulas sebáceas y sudoríparas.

La hipodermis está formada por una capa variable de tejido adiposo dispuesto en lóbulos y separado por haces de fibras colágenas y elásticas. Este tejido adiposo tiene además, entre otras, una función de aislamiento frente a la pérdida de calor.

Piel y envejecimiento

El envejecimiento de la piel nos afecta a todos, pero es mayor o menor dependiendo de un conjunto de factores. Nuestra propia genética es fundamental, aunque situaciones de estrés, de excesiva exposición al sol o la contaminación y los cambios bruscos de temperatura, entre otros, aceleran el proceso.

CON EL PASO DE LOS AÑOS, LA CAPA EXTERNA DE LA PIEL SE ADELGAZA HASTA UN 15%

Con el paso de los años, la capa externa de la piel se adelgaza hasta un 15%. La cantidad de melanocitos disminuye y los que quedan, aumentan de tamaño fabricando melanina de forma irregular, por lo que pueden aparecer manchas pigmentadas en las áreas expuestas al sol. El tejido conectivo sufre importantes cambios, que disminuyen la resistencia y elas-

ticidad de la piel. Los capilares sanguíneos de la dermis se dilatan y se vuelven más frágiles, dando como resultado telangiectasias o arañas vasculares y equimosis. La capa de grasa subcutánea que facilita el aislamiento también se adelgaza, reduciéndose así su capacidad para mantener la temperatura corporal.

También la secreción de las glándulas sebáceas y sudoríparas disminuye con la edad. La falta de sebo afecta de manera especial a las mujeres a partir de la menopausia, causando gran sequedad de la piel y prurito. Como las glándulas sudoríparas producen menos sudor, las personas mayores cuando se enfrentan a altas temperaturas tienen un riesgo mayor de hipertermia o de insolación.

Por todos estos factores, las alteraciones de la piel, tanto las malignas como las benignas, se hacen más frecuentes a medida que envejecemos. Los efectos del sol, uno de los grandes enemigos de nuestra piel, tal como recuerdan a menudo los dermatólogos, son acumulativos.

Si somos bien conscientes de ello, la flacidez, las arrugas y demás manifestaciones del paso

MERCADO CUIDADO FACIAL*. TOP 20 LABORATORIOS (TAM enero 2017)

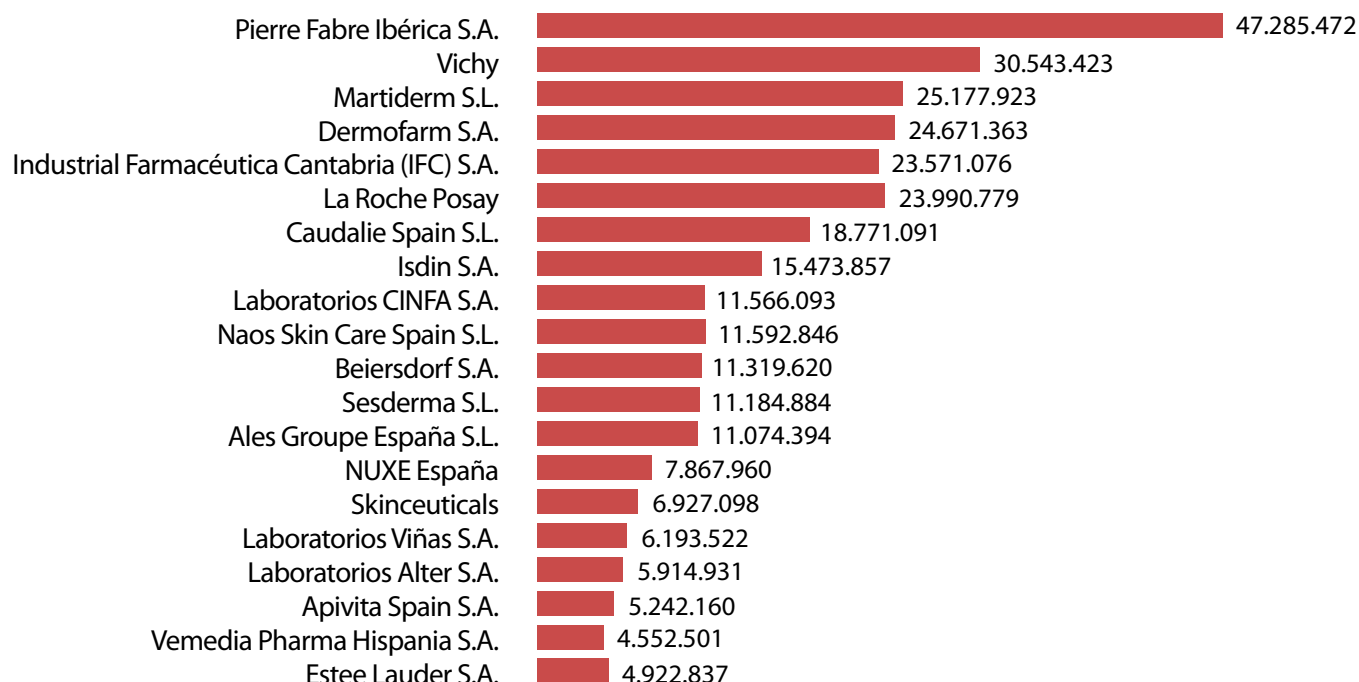
Pierre Fabre Ibérica S.A.	47.066.403
Vichy	30.249.518
Martiderm S.L.	25.391.550
Dermofarm S.A.	24.634.802
Industrial Farmacéutica Cantabria (IFC) S.A.	24.010.597
La Roche Posay	23.852.199
Caudalie Spain S.L.	19.148.874
Isdin S.A.	15.591.047
Laboratorios CINFA S.A.	11.681.370
Naos Skin Care Spain S.L.	11.556.755
Beiersdorf S.A.	11.292.123
Sesderma S.L.	11.180.922
Ales Groupe España S.L.	11.024.005
NUXE España	7.938.041
Skinceuticals	7.012.053
Laboratorios Viñas S.A.	6.189.188
Laboratorios Alter S.A.	5.974.801
Apivita Spain S.A.	5.212.946
Vemedica Pharma Hispania S.A.	5.044.905
Estee Lauder S.A.	4.898.456

Fuente: HMR. Health Market Research

*Categoría cuidado facial formada por: H15.2. - Dermocosméticos faciales hombre, H15.3. - Dermocosméticos para barba, H15.8. - Otros Dermocosméticos hombre, H16.2. - Cuidado facial diario mujer, H16.3. - Hidratante facial mujer, H16.4. - Cuidado específico facial mujer, H16.6. - Dermocosmética ojos mujer, H16.7. - Dermocosmética labios mujer, H16.8. - Maquillaje mujer, H17.4. - Antiacné, H16.12. - Otros Dermocosméticos mujer"

Nota: Añadimos algunas clases a la publicación hecha en el número 71 de IM Farmacias, por lo que el mercado personalizado ha cambiado. Se trata de una definición ad hoc que siempre dependerá de las premisas de selección del analista a la hora de elegir datos e interpretar el mercado.

MERCADO CUIDADO FACIAL. TOP 20 LABORATORIOS (TAM diciembre 2016)



Fuente: HMR. Health Market Research

“Categoría cuidado facial formada por: H15.2. - Dermocosméticos faciales hombre, H15.3. - Dermocosméticos para barba, H15.8. - Otros Dermocosméticos hombre, H16.2. - Cuidado facial diario mujer, H16.3. - Hidratante facial mujer, H16.4. - Cuidado específico facial mujer, H16.6. - Dermocosmética ojos mujer, H16.7. - Dermocosmética labios mujer, H16.8. - Maquillaje mujer, H17.4. - Antiacné, H16.12. - Otros Dermocosméticos mujer”

Nota: Añadimos algunas clases a la publicación hecha en el número 71 de IM Farmacias, por lo que el mercado personalizado ha cambiado. Se trata de una definición ad hoc que siempre dependerá de las premisas de selección del analista a la hora de elegir datos e interpretar el mercado.

del tiempo sobre el aspecto de la piel (manchas, elastosis solar...) se pueden evitar, o retrasar, limitando la exposición al sol sin la debida protección y, a partir de una cierta edad, recurriendo a unos cuidados cosméticos especialmente concebidos para ello.

Arrugas

Las arrugas son surcos que se forman como consecuencia de una serie de cambios que se producen en la piel. Por un lado, el tamaño de las células de la dermis disminuye, así como la presencia de grasa y agua; la piel se torna más seca y áspera. Asimismo, la elastina y el colágeno sufren alteraciones y, en consecuencia, la dermis pierde consistencia y elasticidad. Como resultado de todo ello, en las zonas en que los gestos de la cara son más frecuentes se forman las llamadas “arrugas de expresión”. Se localizan fundamentalmente en la frente, en el ángulo externo de los ojos y alrededor de los labios. En cambio, las arrugas que se forman a los lados del mentón o en el cuello se denominan “gravitacionales” y son producto de la flaccidez de los tejidos sumada a la acción de la gravedad.

Dejando a un lado el hecho de que el envejecimiento está en gran parte determinado genéticamente y poco puede hacerse en este sentido, sí que es posible retrasar sus efectos de una manera importante.

Para ello, además de proporcionar a nuestra piel determinados cuidados específicos, deberemos evitar ciertos factores que aceleran la

aparición de arrugas como la exposición excesiva al sol o a la contaminación ambiental, el consumo de tabaco y de alcohol, el nivel de estrés y también el tipo de alimentación. Estos cuidados no deben empezar cuando nuestra piel presente ya claros signos de envejecimiento, sino mucho antes.

Hemos de ser conscientes de que cada edad y cada piel necesitan una atención determinada y que desde la propia adolescencia se debería empezar a procurárselas.

Cuidado antiarrugas

Los especialistas consideran que la edad ideal para iniciar el uso de cosméticos específicos antiarrugas se sitúa hacia los 30 años, aunque esto dependerá naturalmente de cada tipo de piel, y el modo de vida que se lleve.

Los productos antiarrugas se formulan con múltiples y variados principios activos, de manera que cada propuesta puede tener características muy diferenciadas de otras. Además, al ser concebidas, se busca también una adecuada integración en la gama cosmética de la marca o del laboratorio, pudiendo ello condicionar u orientar la selección de ciertos componentes activos.

Entre los componentes más clásicos podríamos citar péptidos derivados del colágeno y de la elastina que aportan determinados aminoácidos necesarios para la regeneración de estos componentes

Cuidados para cada edad

El uso de productos adecuados a cada edad y tipo de piel es útil para llegar a la madurez con una piel fresca y sin arrugas. Pero el empleo de estos cosméticos ha de ir acompañado de una buena limpieza diaria de la piel, para eliminar cualquier resto de suciedad, maquillaje o células muertas. Una vez por semana, esta limpieza se complementará con algún peeling mecánico.

Una protección solar adecuada también es fundamental. Los excesos de sol son la principal causa del envejecimiento cutáneo, así como de la aparición de manchas en la piel, sin olvidar su papel indiscutible en la etiología de los cánceres cutáneos.

La dieta es fundamental para mantener una buena función antioxidante. Es recomendable una alimentación que contenga importantes cantidades de frutas y verduras. Beber en abundancia y mantener un peso adecuado.

Los complementos nutricionales como vitaminas y antioxidantes pueden ser de gran ayuda, sobre todo en personas cuya dieta presente deficiencias en este tipo de micronutrientes. El ejercicio físico, practicado de manera regular y de forma adecuada, asimismo, es beneficioso.

estructurales de la dermis, logrando así darle algo más de consistencia. Hace unos años se descubrió, además, que determinados di o tripéptidos modificados poseían la capacidad de estimular directamente la actividad de los fibroblastos dérmicos. Ciertos extractos de algas azules actúan también sobre estas células estimulando la producción de colágeno y elastina.

Otros activos bastante comunes son los alfa-hidroxiácidos, cuya aplicación borra las marcas superficiales y atenúa las más profundas; derivados de la vitamina A como el retinol-A o el retinaldehído; la coenzima-Q10 (que se utiliza como antioxidante); la vitamina C (que reduce la cantidad de radicales libres) y la E (que mejora la vitalidad de las células de la piel), a veces en forma de precursores que mejoran su estabilidad.

La mayoría suele contener también alguna sustancia exfoliante para eliminar las células muertas y, en muchos casos, componentes reductores que contribuyan a retardar la hiperpigmentación de la piel.

La zona del contorno de ojos tiene la piel más frágil y sensible de toda la cara, aunque la ventaja es que en esta zona los productos penetran mejor y más rápidamente.

Los productos para el contorno de ojos han de ser específicos para esta zona. Estos cosméticos, además de pasar los test dermatológicos de tolerancia y alergia habituales, han de ser capaces de superar también las diversas pruebas de tolerancia ocular.

Cosmética antienvjecimiento en farmacia

Los laboratorios no paran de investigar la mejor forma de ralentizar el envejecimiento de la piel. Cada vez parece más evidente que es un proceso que podemos retrasar, puesto que algunos especialistas aseguran que la edad fisiológica de la piel está condicionada solo en un 25% por la genética. El 75% restante es esencialmente debido a nuestro estilo de vida. Un estilo saludable consiste en cuidar nuestra alimentación, evitar el tabaco y el alcohol, hacer ejercicio físico moderado, protegernos adecuadamente frente al sol y agentes externos, dormir las suficientes horas, etc.

En el caso de la piel, además de tener en cuenta todas estas medidas, nos podemos ayudar con los avances que la cosmética pone a nuestro alcance. Hay productos para todos los gustos y necesidades de la piel, también la nutricosmética se ha revelado como un grandísimo aliado para atacar desde dentro fenómenos como la flacidez, las arrugas, el fotoenvejecimiento y tantos otros.

A la hora de adquirir un determinado cosmético, los clientes suelen consultar en la farmacia sobre la idoneidad de uno u otro. Esto obliga a los profesionales farmacéuticos a conocer, por un lado, las características de los distintos tipos de piel y por otro, las diferentes gamas de productos que ofrecen los laboratorios. Los consejos que ofrece el farmacéutico experto en dermofarmacia, tras explorar los hábitos higienicodietéticos del cliente que le consulta y realizar un somero diagnóstico de las características fundamentales de su piel, pueden ser de gran utilidad para mantener en buen estado esa piel y prolongar su juventud y belleza.

El surtido es muy amplio, tal vez incluso demasiado, y debe ser abordado con un criterio exigente y selectivo, basado en la información técnica disponible y teniendo en cuenta también la experiencia con ellos y el grado de satisfacción obtenido en casos similares anteriores. Ninguna oficina de farmacia puede pretender abarcar la totalidad de gamas y productos de un mercado como este. Proponemos, pues, un consejo basado en un razonable ejercicio de equilibrio entre la fidelidad a productos de probada eficacia y la innovación, siempre necesaria para hacer avanzar cualquiera de nuestros ámbitos profesionales. +

