

# Proteger la piel del frío invernal

LA POBLACIÓN EN GENERAL ES YA BASTANTE CONSCIENTE DE LA IMPORTANCIA DE LA PROTECCIÓN DE LA PIEL FRENTE AL SOL, PERO NO LO ES TANTO FRENTE AL FRÍO, DE AHÍ QUE EN OTOÑO Y, SOBRE TODO, EN INVIERNO LOS CUIDADOS NO SEAN SIEMPRE LOS ADECUADOS.



**F**actores propios de estas estaciones como son el frío, el viento y la humedad producen daños en la piel, deshidratación, y a largo plazo aceleran el envejecimiento. Además, existen enfermedades como la psoriasis, la dermatitis atópica o la rosácea que pueden aparecer o agravarse con el frío. La mejor manera de prevenir estos problemas causados por los factores climatológicos adversos es preparar la piel antes de su llegada. Una piel hidratada y nutrida nos permite hacer frente a los agentes externos que pueden perjudicar nuestra piel, por ello es aconsejable la higiene facial tanto por la mañana como por la noche y el uso de protector solar durante todo el año. Además, conviene tomar frutas y verduras de la temporada, de muchos colores, ya que su alto contenido en vitaminas permite limpiar y recuperar los tejidos de los efectos nocivos del sol y proteger del frío.

## Frío e hidratación

Las pieles finas, las blancas, aquellas que están expuestas al aire acondicionado o a calefacción muy alta son más susceptibles a la agresión del frío. En estos dos últimos casos se producen graves deshidrataciones. En cuanto a las pieles finas, tienen menos glándulas sebáceas, por lo tanto, su lubricación natural es baja.

La contaminación ambiental, que no disminuye en invierno sino todo lo contrario, no sólo ensucia la piel sino que la irrita, produciendo distintos tipos de dermatitis. En general, un buen producto de limpieza y una crema, si puede ser oleosa, que contenga vitaminas E, A y C ayudarán a proteger y a prevenir los efectos de la contaminación y el frío. Un cosmético hidratante debe mantener o restituir la homeostasis

de la piel, retrasar el envejecimiento cutáneo y dar soluciones a pieles problemáticas, y esto se consigue aportando lípidos de calidad, humectantes y agua (evitando su pérdida con sustancias oclusivas, etc.).

El objetivo principal de un cosmético hidratante es mantener y aumentar el nivel hídrico superficial, que en condiciones ideales es del 10-20%. Otro parámetro a tener en cuenta es la cantidad de lípidos cutáneos presentes, sabiendo que esta característica viene determinada por la actividad de las glándulas sebáceas. Los motivos de una mala elección de productos de cuidado dermatofarmacéutico son, por una parte, la mala interpretación que a menudo se hace del concepto de sequedad y, por otra, la incorrecta clasificación que hace mucha gente de su propia piel. El antónimo de seco en la lengua común es húmedo, y por ello este concepto suele relacionarse con una mayor necesidad de agua. Así, las emulsiones que aportan un poco de hidratación son muy estimadas por el público (en general, emulsiones O/W con un alto porcentaje de agua) porque el efecto refrescante transitorio que proporcionan parece confirmar que se ha escogido el producto adecuado.

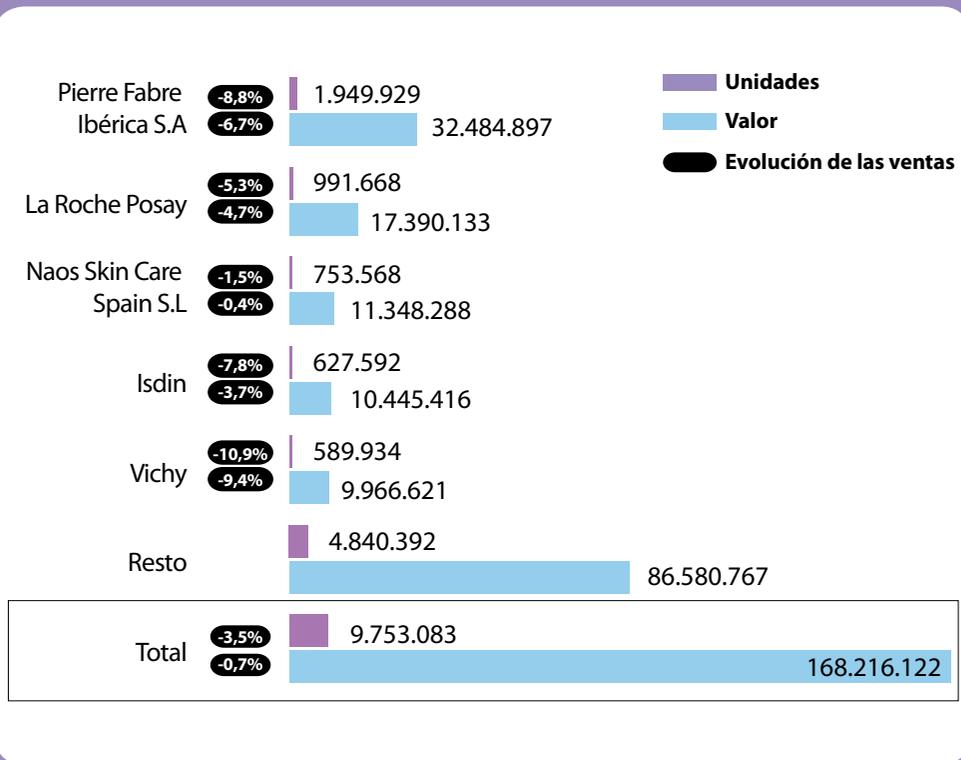
## Deportes de invierno

La posición del sol durante el invierno hace que sus radiaciones deban atravesar una mayor porción atmosférica antes de llegar a la Tierra y, por tanto, sean absorbidas en una mayor proporción. No obstante, la disminución en la nocividad que ello comporta, y que es probablemente la causa de que mucha gente baje la guardia, queda contrarrestada por el efecto multiplicador de otros factores que concurren simultáneamente cuando la exposición se produce en el entorno en que se practican los deportes de invierno: altitud (cada 1.000 metros de altura aumenta un 10-15% la radiación solar); reverberación sobre la nieve (refleja entre el 80-85% de la luz incidente); humedad ambiental y bajos índices de contaminación.

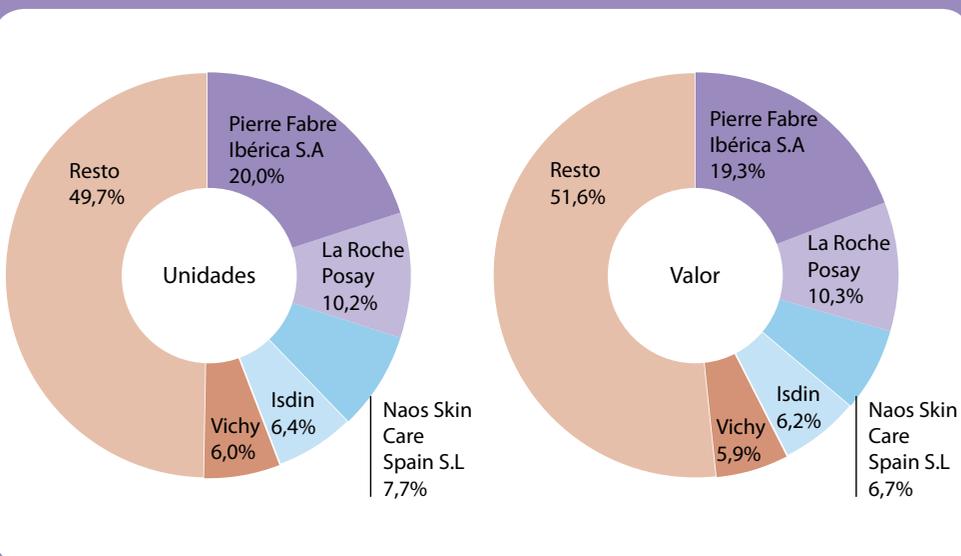
El resultado inmediato de la sobreexposición a las radiaciones solares sobre la piel son eritemas y quemaduras. Los primeros consisten en un calentamiento y enrojecimiento de la piel debidos al efecto de los rayos infrarrojos. Las segundas, debidas a la radiación UV, aparecen tras exposiciones más prolongadas y cursan con edemas, aparición de ampollas, dolor e hiperestesia.

Dos zonas corporales particularmente sensibles ante este riesgo, y que inevitablemente van a estar expuestas a él, son los labios y los ojos. La elevada humedad labial, la ausencia de melanocitos, glándulas sebáceas y sudoríparas y la

## MERCADO CUIDADO FACIAL. Ventas. MAT Noviembre 2017



## Cuota de mercado. MAT Noviembre 2017



"Fuente: HMR. Categorías incluidas: H15.2.1. - Limpieza facial hombre, H15.2.5. - Exfoliante facial hombre, H16.2.1. - Higiene facial mujer, H16.2.2. - Tonificante facial mujer, H16.2.3. - Protector facial mujer, H16.3.1. - Hidratante facial mujer sistémico, H16.3.2. - Hidratante facial piel normal mujer, H16.3.3. - Hidratante facial piel mixta y normal mujer, H16.3.4. - Hidratante facial piel seca mujer, H16.3.5. - Nutritivo facial día mujer, H16.3.6. - Nutritivo facial noche mujer, H16.3.7. - Hidratante facial piel sensible mujer, H16.4.2. - Peeling facial exfoliante mujer, H16.4.3. - Peeling facial con aparatos mujer, H16.4.4. - Despigmentante facial mujer, H16.4.5. - Antirrojeces faciales mujer, H16.4.6. - Mascarilla facial mujer, H16.4.7. - Agua termal facial mujer, H16.4.8. - Otros cuidados específicos faciales mujer, H16.4.9. - Depilación facial mujer, H16.8.1. - Maquillaje facial mujer, H17.4.1. - Limpieza facial antiacné, H17.4.2. - Cuidado facial antiacné, H18.3.4. Hidratante facial bebé, H20.17.1. - Espejos faciales. Elaboración: IM Farmacias.

escasa capacidad que presenta la piel de los labios de engrosar el estrato córneo aumentan enormemente su vulnerabilidad ante las radiaciones ultravioleta. Cuando éstas se combinan con bajas temperaturas y fuertes vientos aumenta exponencialmente su agresividad, pudiendo provocar molestos efectos agudos sobre la integridad labial (activación de brotes herpéticos, inflamaciones y grietas, queilitis actínica...).

## EXISTEN ENFERMEDADES COMO LA PSORIASIS, LA DERMATITIS ATÓPICA O LA ROSÁCEA QUE PUEDEN APARECER O AGRAVARSE CON EL FRÍO

### Higiene

La higiene y la hidratación son dos de los pilares sobre los que se sustenta el adecuado mantenimiento de la piel durante la estación invernal. Cualquier tipo de acción limpiadora, ya se haga sólo con agua o con sustancias detergentes, quiebra la barrera cutánea. Por ello es importante seguir esta máxima: una ducha al día basta. La temperatura del agua debería ser lo más baja posible y la ducha, corta. Las personas con piel extremadamente seca deberían lavarse a fondo cada dos días.

La dermatolerancia de las sustancias detergentes depende del tipo y de la concentración de los tensioactivos. Son importantes las siguientes características: los productos de higiene deben ser hipoalergénicos (con un potencial mínimo de deslipidización, resecamiento e irritación),

deben poder enjuagarse fácilmente y poseer una elevada capacidad limpiadora. El nivel de tolerancia puede elevarse mediante la inclusión en las fórmulas de aditivos como los hidrolizados de proteínas y las sustancias reengrasantes. Es importante, en todo caso, hacer una utilización moderada del producto limpiador.

Un baño caliente no tiene que ver con la limpieza, sino más bien con el cuidado y el bienestar. Es decir, primero hay que ducharse y luego, si se desea, darse un baño. En personas con piel seca o temporalmente reseca y tirante no se aconsejan los aditivos de baño desecantes como los baños de espuma o las sales, entre los que cabe distinguir los aditivos de baño sin componente tensioactivo y las emulsiones con componente tensioactivo. Los primeros crean una fina película en la superficie del agua, que al salir de la bañera permanece sobre la piel. De ese modo, la combinación de hidratación y relipidización contribuye definitivamente al cuidado cutáneo.

De cara a la utilización de un aceite de baño, son útiles los siguientes consejos: la temperatura del agua no debe ser demasiado elevada; después del baño, no hay que secar drásticamente la piel sino hacerlo mediante suaves toques. Las personas mayores que usen este tipo de producto deben prestar atención no sólo al peligro de resbalar en la bañera, sino también sobre las baldosas del baño, si tienen los pies mojados e impregnados de aceite.

Algunos aceites de baño también pueden utilizarse como aceites de ducha, aunque hay laboratorios que comercializan productos bien diferenciados para ambos usos. El aceite se aplica sobre la piel húmeda y luego se aclara brevemente. El secado de la piel también debe efectuarse mediante suaves toques, sin frotar. Los aceites de baño o ducha en emulsión se aconsejan sobre todo para la ducha matinal, porque debido a su

## Diez consejos

El invierno afecta a todo nuestro organismo, y también a la piel. Esta se encuentra expuesta a las inclemencias climatológicas, siendo las zonas más sensibles a las bajas temperaturas las mejillas, los labios, el cuello, el escote y las manos. Por todo ello, es importante tener en cuenta una serie de consejos:

1. Hidratar a diario y varias veces al día la piel. Esto es especialmente importante en aquellas personas que padecen algún tipo de dermatosis (dermatitis atópica, psoriasis). Un emoliente adecuado ayudará a mantener una piel sana durante el invierno.
2. Evitar lavar excesivamente las manos. Las dermatitis de desgaste que afectan al dorso de las manos son un motivo frecuente de consulta en esta época del año, especialmente en personas que por razones laborales se las lavan de forma repetida. Para evitarlo se debe promover el uso de guantes y las cremas con efecto barrera.
3. No utilizar productos agresivos para el lavado de cara y cuerpo. Escoger productos suaves y testados dermatológicamente.
4. Evitar ducharse con agua muy caliente o muy fría. Lo ideal es el agua tibia y no ducharse más de una vez al día, ya que esto aumentaría la deshidratación de la piel.
5. Hidratar los labios y protegerlos de la luz ultravioleta. Los labios sufren mucho en invierno, más aún si se tiene alguna alteración de base (queilitis atópica, actínica).
6. No olvidar las gafas de sol y la protección solar diaria también en invierno, especialmente en zonas donde haya nieve, ya que refleja el 80% de la radiación solar.
7. Usar guantes y prendas de abrigo. Sobre todo aquellos pacientes con sensibilidad al frío y que suelen padecer de perniosis (sabañones) o fenómenos de Raynaud (dedos de las manos fríos y que tornan en color blanco, azulado y rojo).
8. Huir de los cambios bruscos de temperatura, ya que esto aumenta la posibilidad de aparición de capilares dilatados (telangiectasias o arañas vasculares) en la cara (especialmente mejillas).
9. Cuidar la alimentación. Aumentar el consumo de vitamina C y antioxidantes. No olvidar beber entre 1,5-2 litros de agua al día.
10. Evitar el tabaco y el alcohol, ya que repercuten de forma negativa en la salud de nuestra piel, generando radicales libres. Además, el alcohol empeora la dilatación capilar facial.

bajo contenido en sustancias reengrasantes no manchan la ropa.

### Cuidados adicionales

Mascarillas, productos para el contorno de ojos, el cuello, el escote y el pecho, y protectores labiales constituyen elementos importantes también para completar el cuidado de la piel en invierno.

Como medida de cuidado adicional en casos de piel con signos de sequedad resultan útiles las mascarillas faciales, pero sólo aquellas cremosas que tras el tiempo de aplicación permanecen blandas y no se endurecen. Así, el estrato córneo queda fuertemente hidratado por oclusión. Las mascarillas se retiran con toallitas desmaquillantes o con agua, luego se tonifica la piel y si es preciso se aplican productos nutritivos, fotoprotectores, etc. Las vitaminas C y E son aliadas eficaces contra los radicales libres. El contorno de ojos tiene poca concentración de glándulas sebáceas y, por eso, su cutis es naturalmente deshidratado, fino y sensible. También es más propenso a las marcas de expresión. Cuando no está bien cuidado, el envejecimiento precoz aparece con seguridad. Al escoger preparados para el contorno de ojos, es preciso considerar las necesidades del



## EVOLUCIÓN MERCADO CUIDADO FACIAL

### Unidades.



### Valor.



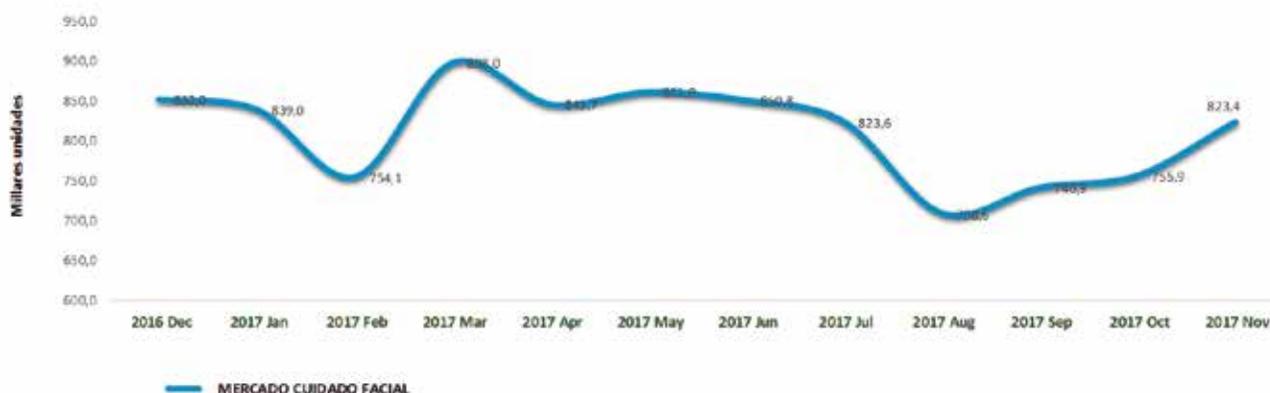
Fuente: HMR.

usuario. Para que la máscara de ojos no se corra, durante el día se aconsejan preparados pobres en lípidos, mientras

que por la noche se prefieren productos ricos en lípidos. Si los párpados se hallan hinchados por las mañanas, se recomiendan preparados en forma de gel.

## EVOLUCIÓN MERCADO CUIDADO FACIAL. 50 Unidades (diciembre 2016 - noviembre 2017)

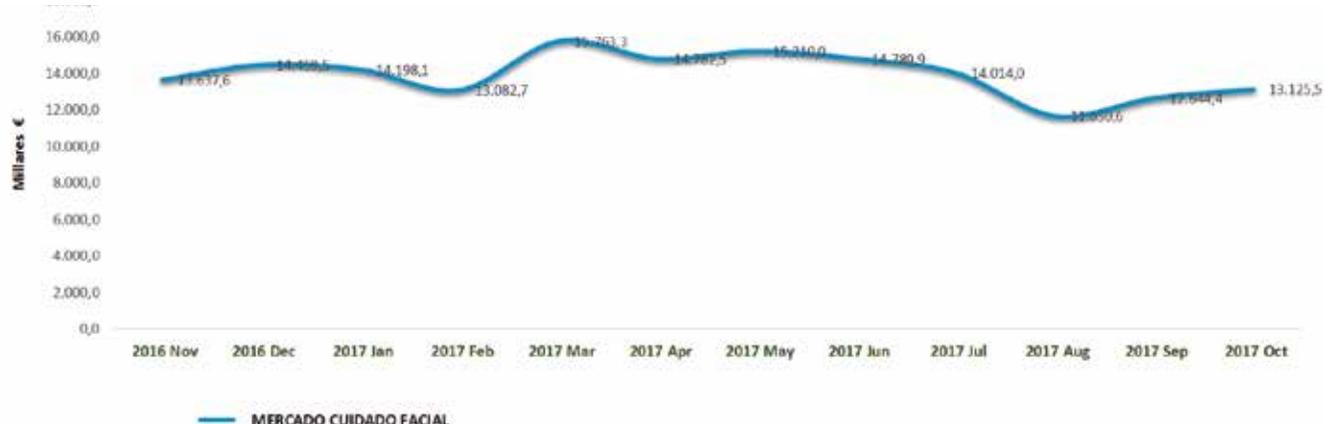
### Unidades.



Fuente: HMR.

## EVOLUCIÓN MERCADO CUIDADO FACIAL. SO Valor (noviembre 2016 - octubre 2017)

Valor.



Fuente: HMR.

Carentes de tejido adiposo de sostenimiento, el cuello y el escote se resecan con facilidad y son indudables blancos de la flacidez. El problema puede aliviarse mediante masajes combinados con productos específicos. Se recomiendan productos relipidizantes y humectantes con vitaminas A, C y E y oligoelementos (minerales como selenio y manganeso que hidratan, tonifican y brindan rigidez a la piel).

El pecho también es una región poco provista de glándulas sebáceas, con piel fina, seca y sensible. Mantenerlo humectado ayuda a evitar las ondulaciones que, con el tiempo, surgen en su superficie. Para ello están

indicadas las cremas con proteínas vegetales y oligoelementos, algas marinas, aceite, silicona y vitaminas C y E.

Los protectores labiales en forma de bálsamo O/W o barra no ejercen el efecto pretendido si no se utilizan con la frecuencia adecuada. Un buen consejo es llevar siempre consigo el producto y renovar la aplicación cada vez que se bebe o se come. También es conveniente aplicarlo cada vez que el usuario se descubre a sí mismo mordiendo o humedeciéndose los labios. Esto debe recomendarse sobre todo cuando se trata de niños.+