

Proteger la piel de las agresiones del frío

LA PIEL ES UNO DE LOS ÓRGANOS QUE MÁS SE VE AFECTADO POR EL FRÍO. SE EXPONE A LOS RIGORES DEL INVIERNO, CON ALGUNAS ZONAS ESPECIALMENTE SENSIBLES COMO MEJILLAS, LABIOS, CUELLO, ESCOTE Y MANOS. EN LA FARMACIA ENCONTRAMOS CONSEJOS Y LOS MEJORES PRODUCTOS PARA SU CUIDADO.

En esta temporada del año la piel demanda un gran cuidado y protección, y es la época de reparar los excesos del sol y del verano. El invierno también es el mejor momento para realizar tratamientos despigmentantes faciales intensivos, tanto domiciliarios como en la consulta médica (peelings químicos o mascarillas). La piel está expuesta a un número elevado de agresiones, sobre todo las ambientales, que por su carácter superficial son más habituales. La hidratación y la higiene, tanto facial como corporal, son importantes en todas las estaciones, pero en invierno debe ser especialmente vigilada, combatiendo la deshidratación causada por el frío, la humedad, el viento, los cambios de temperatura...

Por lo que se refiere a la hidratante facial, deberá llevarse siempre factor de protección. La hidratación del cuerpo, como siempre, debe ser

más intensa en la zona de piernas y pies, y sin olvidar los talones muy proclives a la sequedad. Las manos y los labios son zonas especialmente sensibles al frío, por ser las partes del cuerpo más expuestas a factores medioambientales. La sequedad producida por el frío en las manos requiere ser combatida con una buena hidratación. Los labios deben ser también bien hidratados, y evitar humedecerlos con la lengua.

Piel sensible

El frío puede ejercer una agresión directa sobre la piel sana y desencadenar o empeorar algunas enfermedades dermatológicas o afecciones de la piel, sobre todo en las pieles sensibles. Vamos a hablar en estas páginas de algunas de las más comunes:

- **Cuperosis.** Es un estado de la piel que se caracteriza por un enrojecimiento persistente del rostro. Está relacionada con problemas de microcirculación en los vasos sanguíneos de la piel facial, y se manifiesta con la presencia de telangiectasias (venitas visibles) en pómulos y aletas de la nariz. La cuperosis afecta sobre todo a personas con la piel sensible y con rosácea, y puede desencadenarse por el frío y los cambios bruscos de temperatura (por ejemplo, al entrar en un ambiente caldeado por la calefacción).
- **Rosácea.** Es una afección de la piel que causa enrojecimiento y la aparición de pápulas y

pústulas. La cuperosis suele estar presente en los pacientes con rosácea. Las personas con rosácea se ruborizan fácilmente y tienen unos capilares muy sensibles al calor, por lo que deben evitar, en la medida de lo posible, los cambios bruscos de temperatura. También los climas fríos pueden actuar como desencadenante. La rosácea puede tratarse con los cuidados dermatológicos adecuados y con tratamientos dermoestéticos.

- **Dermatitis atópica.** Los adultos o niños con dermatitis atópica deben extremar el cuidado de la piel durante los meses de otoño e invierno. En esta época, hay más posibilidades de que se produzcan eccemas o brotes de dermatitis atópica como consecuencia de la sequedad causada por el frío, el viento y también la calefacción. Por este motivo, es muy importante que las personas con piel atópica tengan especial cuidado con la higiene (con baños cortos, jabones suaves y agua templada) e intensifiquen la hidratación estos meses de frío usando a diario y tantas veces como sea necesario, cremas emolientes en toda la piel.
- **Sabañones.** Son pequeñas inflamaciones que se producen en la piel como consecuencia del frío excesivo y que aparecen, sobre todo, en manos, pies y orejas. Suelen causar, además, enrojecimiento, dolor y picor. Es importante acudir al dermatólogo ante la aparición

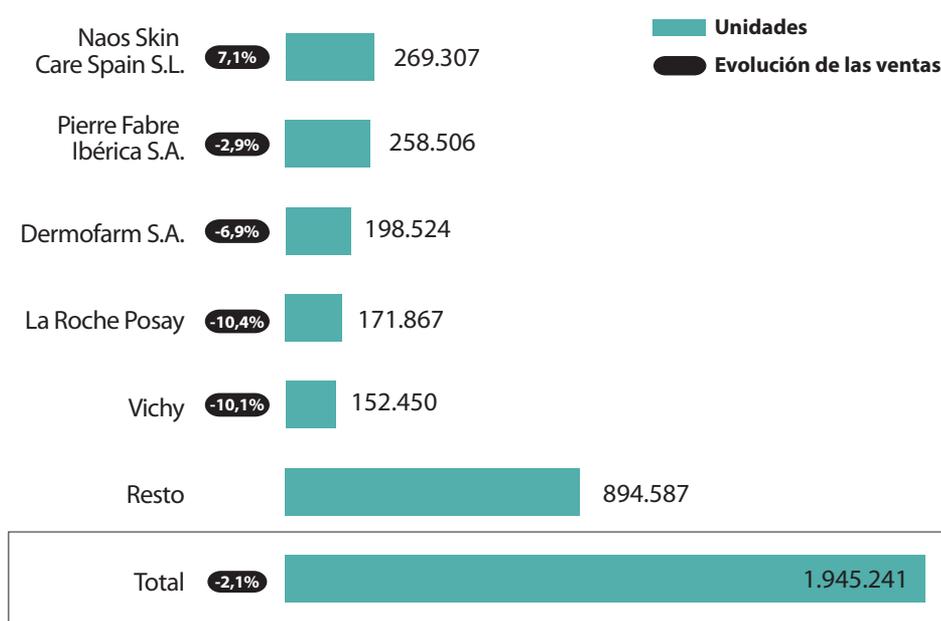
EL FRÍO PUEDE EJERCER UNA AGRESIÓN DIRECTA SOBRE LA PIEL SANA Y DESENCADENAR O EMPEORAR ALGUNAS ENFERMEDADES DERMATOLÓGICAS

de las primeras lesiones porque, con el frío, puedan ir solapándose unos brotes con otros y corren el riesgo de infectarse.

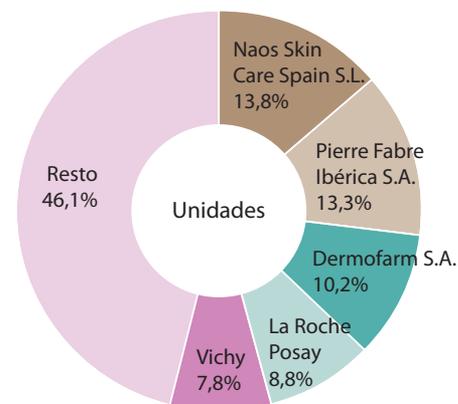
- **Piel seca y descamación.** Las partes más expuestas al frío, como son la cara y las manos, son las que más sufren las bajas temperaturas. En concreto, los labios, que tienen tendencia a deshidratarse y en consecuencia, se secan y cortan con facilidad. Por esta razón, en invierno es conveniente aplicar un hidratante labial con filtro solar.

Hay otras afecciones de la piel que, como mejoran en verano con el aumento de la exposición solar, en invierno suelen empeorar en muchos pacientes al estar menos expuestos al sol. Es el caso de la dermatitis seborreica y la psoriasis.

MERCADO CUIDADO FACIAL. Ventas unidades. TAM octubre 2018

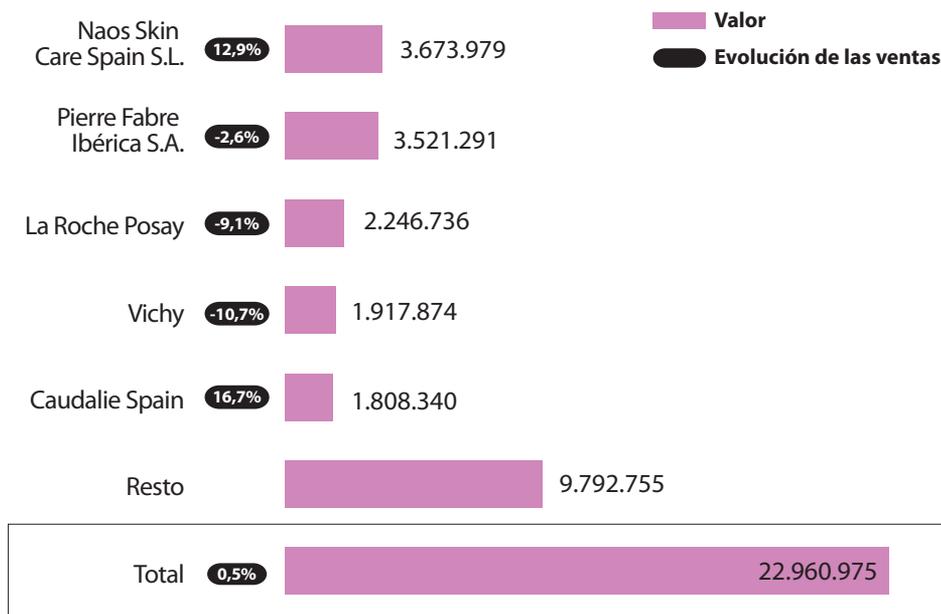


Cuota de mercado.

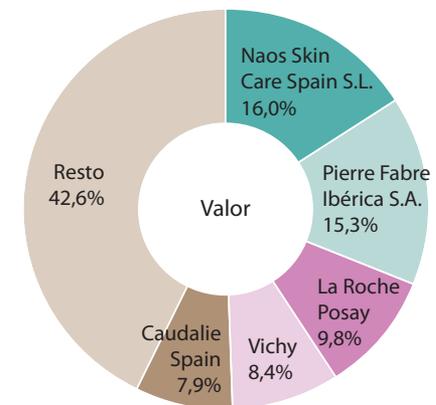


Fuente: HMR. Categoría H16.2.1-Higiene facial mujer; H16.2.2-Tonificante facial mujer; H16.2.3- Protector facial mujer. Elaboración: IMFarmacias

MERCADO CUIDADO FACIAL. Ventas valor. TAM octubre 2018



Cuota de mercado.



Fuente: HMR. Categoría H16.2.1-Higiene facial mujer; H16.2.2-Tonificante facial mujer; H16.2.3- Protector facial mujer. Elaboración: IMFarmacias

Investigación

Un reciente estudio publicado en el mes de marzo en el British Journal of Dermatology ha tratado de explicar por qué tantas personas experimentan sequedad en la piel, eccemas o agravamiento de la dermatitis durante la estación invernal, incrementando el riesgo debido a la temperatura y la humedad.

Aunque el cambio climático y los picos de contaminación están de sobra documentados, el estudio ofrece una nueva perspectiva a nivel celular. Después de investigar la piel de las mejillas y de las manos de 80 adultos sanos de entre 18 y 70 años tanto en verano como en invierno, los investigadores descubrieron diferentes niveles de filagrina, una proteína que ayuda a mantener

Consejos para una piel sana en invierno

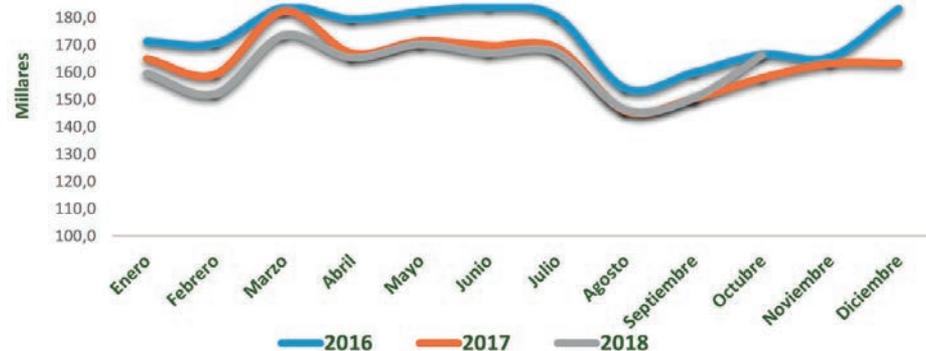
- Hidratar varias veces al día. Especialmente en casos de algún tipo de dermatosis (dermatitis atópica, psoriasis, etc.). Un emoliente adecuado (a base de lanolina, urea) ayudará a mantener una piel sana durante el invierno.
- Disminuir las arrugas superficiales. Emplear cosméticos que contengan hidroxiácidos, retinol y/o vitamina C. Si están algo más marcadas, añadir cosméticos con péptidos, que disminuyan el tono muscular.
- Añadir complementos orales con vitaminas antioxidantes del grupo A, B, C y E, que, aunque no revertan el envejecimiento, sí mejoran su apariencia.
- Evitar el lavado excesivo de 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.
- No utilizar productos agresivos para el lavado de cara y cuerpo. Escoger productos suaves y testados dermatológicamente.
- 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.
- Hidratar los labios y protegerlos de la luz ultravioleta. Los labios sufren mucho en invierno, más aún si se tiene alguna alteración de base.
- No olvidar las gafas de sol y la protección solar diaria también en invierno, especialmente en zonas donde haya nieve, ya que ésta refleja el 80% de la radiación.
- Usar guantes y prendas de abrigo. Sobre todo aquellos pacientes con sensibilidad al frío y que suelen padecer de pernio (sabañones) o fenómenos de Raynaud (dedos de las manos fríos y que tornan en color blanco, azulado y rojo).
- 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).
- Disminuir la ingestión de alcohol y el consumo de tabaco pues, junto con el frío, disminuyen la vascularización cutánea, con lo que aumentan las rojeces y la deshidratación.

la barrera epidérmica, durante los meses de invierno. También registraron cambios en la textura de las células de la capa más externa de la piel.

Este estudio muestra claramente que la barrera de la piel se ve afectada por cambios climáticos y estacionales. En invierno, tanto los niños como los adultos experimentan rojez en la cara (en la latitud norte) y algunos incluso desarrollan afecciones cutáneas crónicas, como eccema atópico y rosácea. Las células de la piel sufren una contracción y, por tanto, cambian su superficie. El mensaje clínico a los individuos es que deberían proteger su piel con hidratantes en invierno y con protector solar en verano. El estudio ahonda en los motivos de estos cambios estacionales en la piel, dado que los pro-

EVOLUCIÓN MERCADO CUIDADO FACIAL.

Unidades.



Fuente: HMR.

Proteger desde el interior

Hablaremos ahora de alimentos que nos ayudan a resguardar la piel del frío invernal:

- **Té verde.** Según un estudio publicado en el "Journal of the American College of Nutrition", esta bebida milenaria reduce los síntomas del resfriado y actúa como un potente hidratador de la piel. Además, ayuda a protegerla de los agentes cancerígenos, al matar las células dañadas bloqueando una proteína que estas necesitan para expandirse por el organismo.
- **Granada.** La granada es una fruta rica en vitaminas A, C y E, potasio y otros minerales como el calcio o el fósforo. Esta gran cantidad de antioxidantes ayuda a combatir la inflamación cutánea, aumenta el flujo de la sangre, reduce el acné, lucha contra los síntomas del envejecimiento y supone una gran fuente de hidratación. Además, su poder regenerativo y antiinflamatorio se convierte en el mejor aliado de aquellas personas que padecen psoriasis y eccemas. Sin embargo, dentro de su composición, es el ácido elágico quien se lleva todo el protagonismo al fomentar la producción de colágeno.
- **Pescado azul.** El pescado azul, rico en grasas saludables y omega 3, es un elemento fundamental para prevenir las enfermedades cerebrovasculares,

bajar el colesterol, preservar los huesos fuertes y ralentizar el envejecimiento de los órganos, entre otras funciones. Sin embargo, una de sus propiedades más desconocidas está muy relacionada con la salud de la piel. Estas grasas insaturadas son capaces de regenerarla, proteger la membrana celular y, por lo tanto, evitar que se inflame o se seque con el cambio estacional. El atún o el salmón son las opciones más recomendadas.

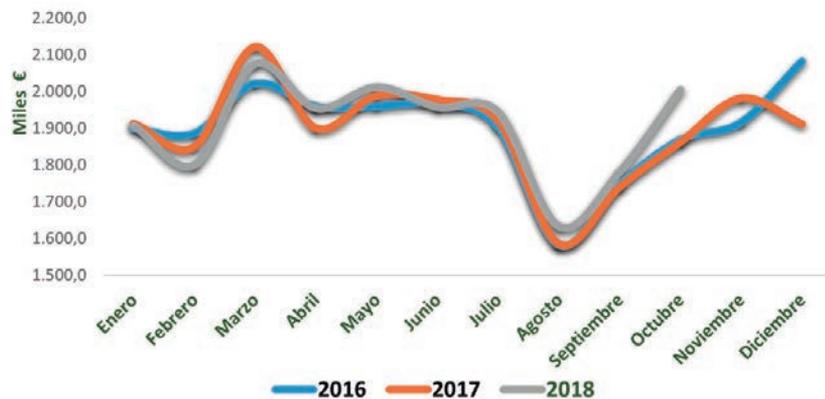
- **Aguacate.** Consumir un aguacate al día aporta multitud de nutrientes esenciales a la piel como las vitaminas E, A, D y B, y proteínas de alta calidad y fácil absorción. Estas aportan un extra de hidratación y luminosidad, y neutralizan los daños de los radicales libres, que contribuyen al deterioro celular de muchas enfermedades y al envejecimiento del organismo, según explica la Academia Española de Dermatología y Venereología. Por ello, esta fruta se ha convertido en un excelente producto natural para la cosmética.
- **Cacao puro.** Los altos niveles de flavonoides -más concretamente de epicatequina- del cacao también hidratan y ablandan la piel, haciéndola más resistente a los agentes externos. Según un estudio en la materia, tomar una taza de chocolate al día durante

doce semanas mejora la textura de la piel. Esto se debe a que aumenta el flujo sanguíneo, favorece el paso de nutrientes y el suministro de oxígeno.

- **Zanahoria.** En verano, la zanahoria también forma parte de los alimentos más beneficiosos para nuestra piel, pues aporta una protección extra contra los rayos del sol. No obstante, sus propiedades cutáneas no acaban aquí. Se trata de una hortaliza capaz de eliminar las manchas y las cicatrices y mantener la elasticidad de la piel gracias al colágeno. El betacaroteno que incluye en su composición ayuda a reparar los tejidos, y sus antioxidantes tratan enfermedades tan comunes en esta época del año como la dermatitis, el acné o las erupciones.
- **Frutos secos.** Las almendras, las avellanas, las pasas, los dátiles o las nueces, entre otros frutos secos, son grandes aliados para la salud de la piel. En primer lugar, son ricos en vitaminas A, E y F, cuyo efecto antioxidante y antienvjecimiento mantiene la epidermis tersa y elástica. También aportan una buena cantidad de proteínas y ácido alfa-hidroxilado, que protege y revitaliza la piel. Asimismo, evitan la aparición de arrugas prematuras y actúan como una barrera contra el frío y el aire del otoño.

EVOLUCIÓN MERCADO CUIDADO FACIAL.

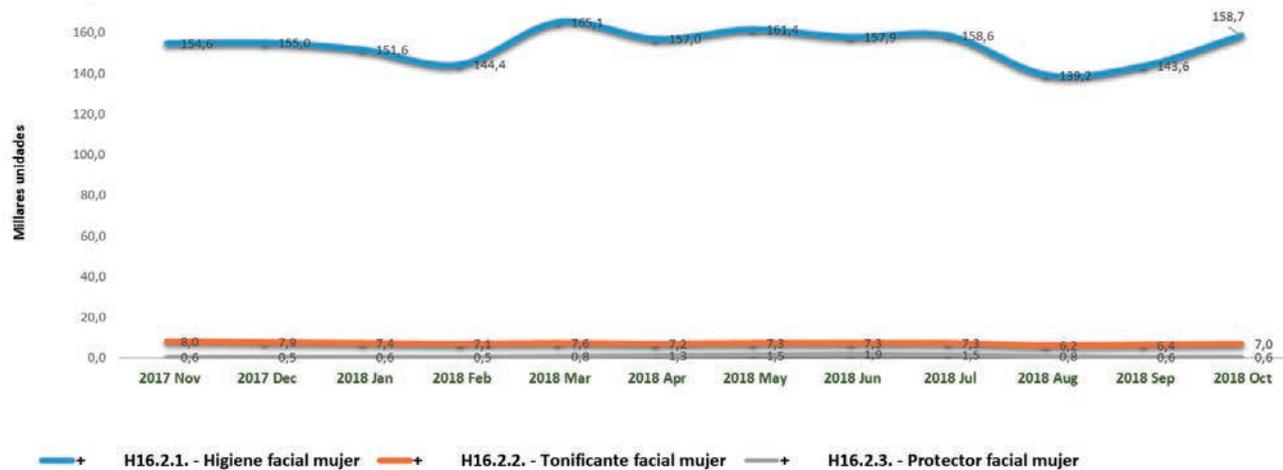
Valor.



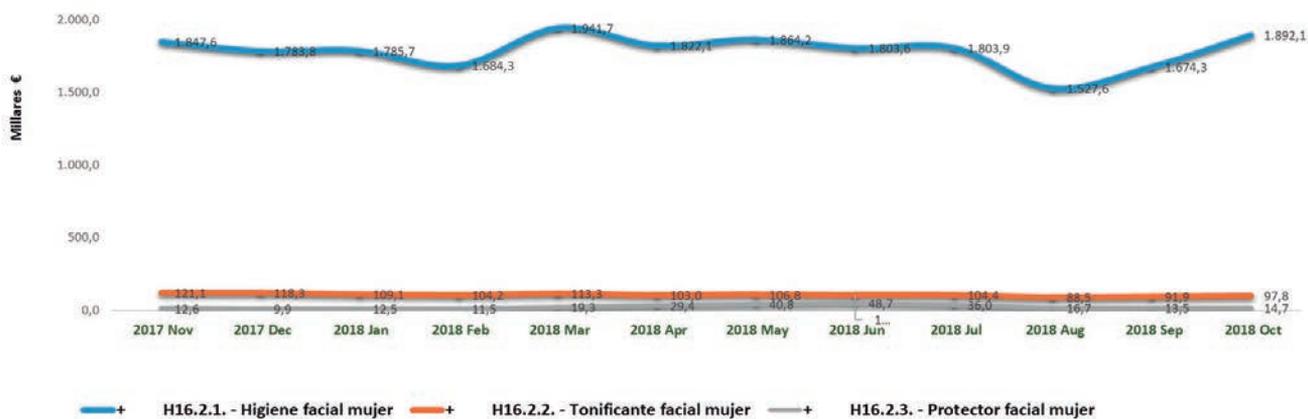
blemas cutáneos constituyen el motivo más habitual por el que la gente va al médico. Para brazos y piernas secas, lo mejor es apostar por una loción libre de fragancias, buscando ingredientes como ceramidas, ácido hialurónico, avena coloidal y manteca de karité. No obstante, lo más importante no es la crema, sino el jabón. Se recomienda optar por un gel suave libre. Para las manos, una buena crema que no requiera muchas (re)aplicaciones. Y para la cara, se sugiere una crema con ceramidas, además de un protector solar. En caso de tener eccemas (un grupo de afecciones cutáneas que provocan inflamación), es aconsejable consultarlo directamente con el dermatólogo. +

EVOLUCIÓN MERCADO CUIDADO FACIAL. SELL OUT. ÚLTIMOS 12 MESES. PRINCIPALES CLASES

Unidades.



Valor.



Fuente: HMR.