


Buena cara ante las inclemencias del invierno



EL INVIERNO ES UNA DE LAS ESTACIONES QUE MÁS AFECTAN A NUESTRA PIEL. LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA, EL VIENTO Y EL FRÍO HACEN ESPECIALMENTE NECESARIO QUE ADAPTEMOS LOS CUIDADOS Y LA RUTINA COSMÉTICA.

Después de la exposición solar veraniega, que generalmente deja nuestra piel dañada y castigada, y de someter al organismo a altas temperaturas, la época invernal puede ser un buen momento para dedicarnos al cuidado y a la recuperación de la piel tras los excesos del verano. Es importante tener en cuenta que no sólo el frío afecta a la epidermis, sino también el efecto de las calefacciones.

El frío puede aumentar la pérdida transepidérmica de agua, y de este modo aumentar la deshidratación de la piel, lo que provoca también envejecimiento. Otro aspecto a tener en cuenta cuando llega la estación invernal, además de cuidar nuestra hidratación, es la recomendación de seguir utilizando fotoprotectores, ya que los daños de las radiaciones solares no dejan de perjudicar a nuestra piel, aunque no resulten tan evidentes.

Zonas delicadas

Del mismo modo que nos protegemos del frío utilizando ropa de abrigo adecuada, la piel de nuestro rostro sufre los efectos de las bajas temperaturas, por lo que debemos protegerla. En invierno, el frío provoca alteraciones en la barrera hidrolipídica de la piel, por lo cual se produce deshidratación cutánea. Las cremas hidratantes actúan sobre nuestra piel creando un efecto barrera que impide la pérdida de hidratación. Por eso durante la estación invernal es recomendable aplicar cremas hidratantes que tengan una composición más rica que el resto del año, para aumentar la protección y proteger nuestro rostro de agentes irritantes externos. Dentro de la cara merecen especial atención los labios, una zona muy delicada que sufre de manera más intensa los efectos del frío. En invierno, es muy fácil que los labios se resequen, se agrieten e incluso lleguen a formarse pequeñas heridas. Por eso es muy importante tenerlos bien hidratados, siendo recomendable aplicar algún bálsamo labial con acción protectora. Tampoco debemos olvidarnos de protegerlos de la radiación ultravioleta.

El frío, el viento y los cambios bruscos de temperatura dejan la piel del rostro debilitada frente a los agentes externos. Esto provoca

EL FRÍO PROVOCA ALTERACIONES EN LA BARRERA HIDROLIPÍDICA DE LA PIEL

la pérdida de agua y la deshidratación, que puede traducirse en esa sensación de tirantez, e incluso en el caso de las pieles más delicadas la aparición de rojeces y eccemas en determinadas zonas del rostro. Por otro lado, la falta de vitaminas y de agua que sufre nuestro rostro a causa del frío provoca falta de luminosidad, y un efecto apagado que suele caracterizar a la piel en invierno.

NO SÓLO EL FRÍO AFECTA A LA EPIDERMIS, SINO TAMBIÉN EL EFECTO DE LAS CALEFACCIONES

Rutinas de cuidado

En todas las épocas del año es necesario establecer y cumplir unas rutinas de cuidado para nuestro rostro, una zona especialmente sensible porque siempre se encuentra expuesta

a todo tipo de agentes atmosféricos, por lo tanto es más propensa al envejecimiento. Siempre hablamos de la importancia de proteger nuestra piel de las radiaciones solares en todas las épocas del año, pero además en invierno el frío y el viento son dos agentes agresores que es importante tener en cuenta. En primer lugar, debemos prestar atención a la hidratación, y hacerlo en profundidad, y para ello no debemos olvidarnos de beber agua, la principal fuente de hidratación. Quizás sea más difícil acordarse de beber nuestros dos litros de agua diarios debido a que no experimentamos esa sensación de calor, pero podemos sustituirla por infusiones que nos ayudan a calentar el cuerpo, además de hidratarnos. Por otro lado, de manera externa, resulta fundamental utilizar algún tipo de crema, bálsamo o loción que se adapte a las características de nuestra piel y además nos aporte un extra de protección frente a las inclemencias del tiempo.

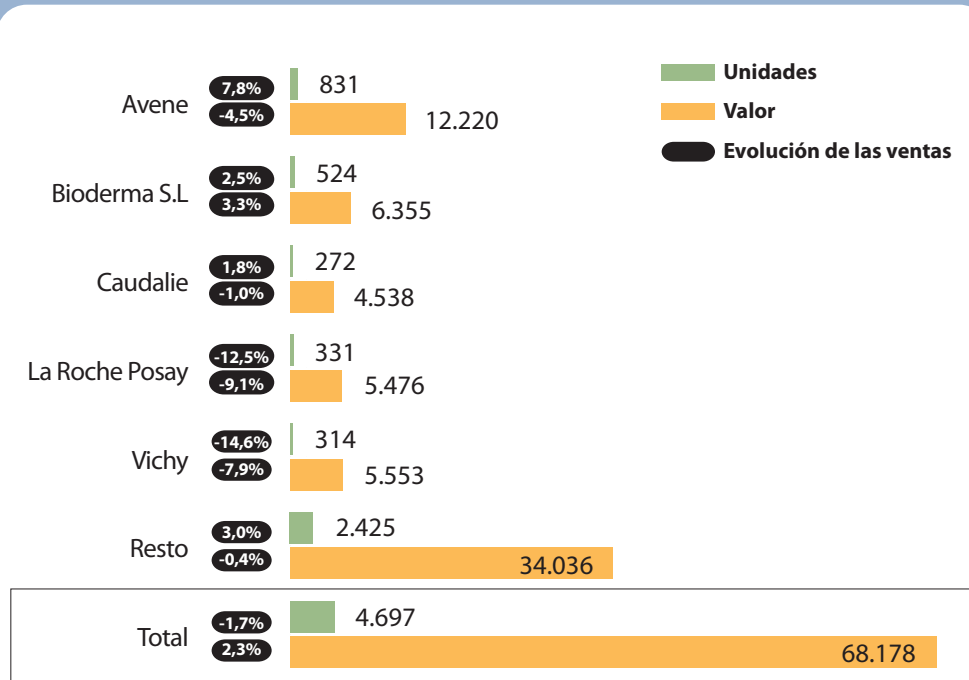
La limpieza es otro aspecto que no debemos olvidar, aunque quizás nos parezca menos

Pautas generales de hidratación

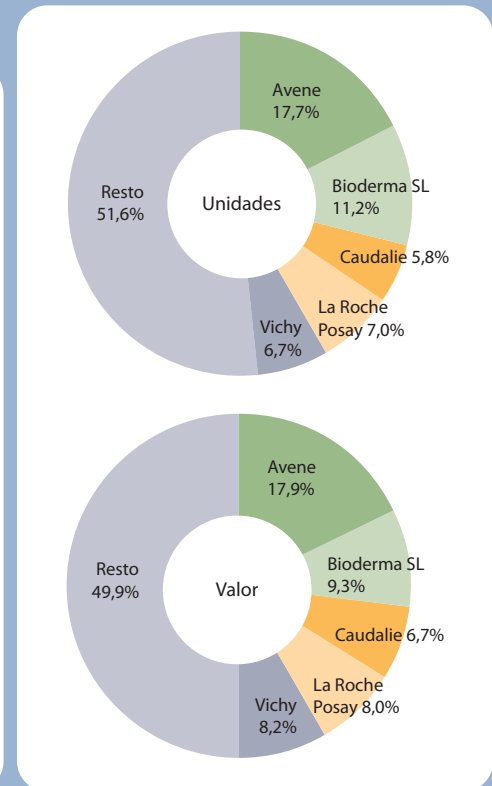
A continuación, se exponen criterios preventivos para ayudar a mantener el equilibrio hídrico, evitando la aparición de síntomas relativos a procesos de deshidratación y, por tanto, para mejorar la calidad de vida y la salud de la población general.

- Consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos diarios, incluida el agua que proviene de los alimentos y distribuyendo la ingesta a lo largo del día. La sed es una señal que nos avisa que hay que beber líquidos, porque ya tenemos cierto grado de deshidratación. Por tanto, no es saludable "aguantar" sin beber; al contrario, se debe beber sin esperar a tener sed. Si se realiza actividad física en ambientes calurosos es necesario aumentar la cantidad de líquido ingerido.
- Prestar atención muy especial a las situaciones que puedan favorecer la deshidratación, como el calor y la sequedad ambiental anormalmente elevados. Se desaconseja realizar actividades físicas en las horas centrales de días calurosos, usando excesivas prendas de abrigo, exposición exagerada al sol, etc.
- Es conveniente hidratarse antes, durante y después de realizar ejercicio. Cualquier ejercicio físico produce, además de un consumo energético, la eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales. Por tanto, aportar agua y sodio ayuda a reponer las cantidades perdidas a través del sudor, sobre todo si las temperaturas son superiores a 25°C.
- Seguir una dieta variada y equilibrada, rica en frutas y verduras frescas: ciertos alimentos ricos en agua, como son las frutas y verduras, pueden ayudar a mantener un buen nivel de hidratación.
- Las comidas copiosas requieren un aporte suplementario de bebida. Si se realiza una comida abundante, es necesario ingerir una mayor cantidad de líquidos.
- Si se realiza algún tipo de dieta pueden variar las necesidades específicas de hidratación. Es conveniente consultar con el médico.
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas. Las bebidas alcohólicas no evitan la deshidratación e incluso pueden llegar a empeorarla.

MERCADO CUIDADO FACIAL. VENTAS. (TAM octubre 2019).



Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA, Sell Out, Flexview, dato de octubre 2019. Categoría Cuidado Facial (82A)
Medidas: unidades y valores (Precio de Venta Público) en miles
TAM: Total Anual Móvil. Últimos 12 meses Elaboración: IM Farmacias

necesaria que en verano, cuando el calor y el sudor nos provocan incomodidad, provocando un mayor deseo de refrescarnos. Aunque el problema más habitual con la llegada del invierno es la sequedad y la deshidratación provocada por el frío, hay quien también sufre la aparición de acné en esta época del año, derivada de la lluvia o la nieve. Esto es habitual en zonas de mucha humedad, en las que la lluvia está presente día tras día. Para quienes sufran la aparición de granitos en el rostro, lo más importante es establecer una rutina de cuidado facial y de limpieza rigurosa. Eso sí, así como en verano hay que utilizar limpiadores más secos que acaben con el sebo provocado por el sudor, ahora debemos tener cuidado y dar con productos suaves que mimen la piel, ya que si no podemos debilitarla.

EN INVIERNO, ES MUY FÁCIL QUE LOS LABIOS SE RESEQUEN, SE AGRIETEN E INCLUSO LLEGUEN A FORMARSE PEQUEÑAS HERIDAS

Finalmente, puede ser un truco muy efectivo para mantener el buen estado de nuestra piel en invierno realizar un aporte extra de vitamina C. Siempre nos han recomendado la ingesta de alimentos ricos esta vitamina, tales como la naranja, las mandarinas, el limón y el resto de cítricos, cuando llega el invierno. Generalmente, los expertos la recomiendan para evitar resfriados y proteger al organismo frente al frío y los agentes ambientales. Pero no debemos olvidar que la vitamina C es uno de los mayores antioxidantes y, por tanto, una gran

aliada contra el envejecimiento. Además, ayuda a la piel a producir colágeno y a absorber el resto de nutrientes, por lo que en esta época del año su ingesta podría ser de gran ayuda para tener una piel sana. Además, está presente en muchos alimentos de temporada, no solo en los cítricos como la naranja o el limón sino también en los kiwis o el brócoli.

Trastornos de la piel

Como ya hemos comentado, las circunstancias ambientales del invierno hacen que la piel se vuelva más delicada, haciéndola propensa a sufrir en esta época una serie de afecciones:

- **Sequedad.** La xerosis o sequedad cutánea es la alteración más común que puede padecer la piel durante los meses más fríos. A lo largo del invierno, y pese a que nos protegemos más del exterior mediante la ropa, la piel se deshidrata debido a que las bajas temperaturas provocan que la humedad relativa del aire disminuya, cosa que, junto con la exposición al calor seco de las calefacciones, hace que la epidermis se seque. Esta sequedad puede provocar picor, aspereza al tacto, descamación e incluso grietas. Las zonas más afectadas son, lógicamente, las más expuestas al frío, las manos y la cara, sobre todo los labios, que tienden a cuartearse, pudiendo en ocasiones dar lugar a heridas dolorosas.
- **Sabañones.** Los sabañones, también llamados eritema pernio, son un enrojecimiento e inflamación de la piel por la exposición de esta al frío, sobre todo de manera brusca. Es común que se produzcan en las zonas más alejadas de las extremidades y la cabeza, donde la circulación se ve más constreñida a causa del frío: las puntas de los dedos de manos y pies, las orejas, la nariz y en ocasiones las

PATOLOGÍAS COMO PSORIASIS, ECZEMA, DERMATITIS ATÓPICA Y SEBORREICA, ACNÉ, ROSÁCEA O CUPEROSIS PUEDEN VERSE AGRAVADAS POR EL FRÍO

mejillas. Aparecen abultamientos rojos y brillantes, fríos al tacto, que causan picor y dolor. Suelen desaparecer en dos o tres semanas dejando una zona con menor coloración que el resto de la piel. No es conveniente aplicar un calor intenso, sino más bien moderado e indirecto, y se pueden tratar con analgesia o antihistamínicos para el dolor y el picor.

- *Quemaduras solares.* Las quemaduras solares son comunes entre aquellas personas que practican deportes de invierno como el esquí o el snowboard. A mayor altura, más intensa es la exposición al sol, y las bajas temperaturas pueden hacer que nos confiemos y no seamos conscientes de la importancia de proteger la piel. Además, la luz del sol reflejada sobre la blancura de la nieve aumenta el efecto de los rayos UVA sobre nuestra piel. Si se está en la montaña o en zonas con nieve durante largo tiempo sin una adecuada protección solar se pueden producir quemaduras solares en el rostro.

- *Urticaria al frío.* La urticaria al frío es una reacción alérgica que se da al exponerse al frío ambiental. Esto origina la aparición de habones al cabo de menos de media hora de la exposición, y las lesiones suelen desaparecer por sí mismas tras unos minutos. La aparición de los habones puede ser localizada, solamente en la piel expuesta al frío, o generalizada. Si la exposición al frío persiste la reacción puede ser más grave, llegando incluso a poderse padecer un choque anafiláctico, una reacción alérgica severa. El picor que produce la erupción cutánea se suele aliviar con antihistamínicos.
- *Empeoramiento de otras enfermedades.* Patologías como psoriasis, eczema, dermatitis atópica y seborreica, acné, rosácea o cuperosis pueden verse agravadas por el frío. Posiblemente esto se deba a que la piel deshidratada es más frágil y vulnerable a los brotes. Mención aparte merece el fenómeno de Raynaud, esta afección se desencadena por el frío o las emociones fuertes y hace que los dedos se pongan de color blanco, y luego azul, durante minutos e incluso horas, debido a una intensa vasoconstricción. Si hay un mucho dolor o entumecimiento se debe acudir al médico. +

HAY QUIEN SUFRE LA APARICIÓN DE ACNÉ EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO, DERIVADA DE LA LLUVIA O LA NIEVE



shopperTec

Insights & Solutions



Te ayudamos a segmentar tus clientes y optimizar tu cobertura

CONOCE LAS MEJORES FARMACIAS PARA TU CATEGORÍA

Disponemos de la base **más actualizada y completa** de las **22.100 farmacias** en España



Partimos del perfil de los compradores de la categoría



Calculamos el tamaño e importancia en ventas de la farmacia



Analizamos la población del target y el impacto de la competencia en el área de influencia



Analizamos toda la información disponible y modelizamos las variables clave para calcular el potencial de la categoría



www.shoppertec.com



contact@shoppertec.com



91-7434691 93-4452741