

# Rutinas de cuidado facial para una piel sana y bella

EN LA FARMACIA PODEMOS ENCONTRAR TODO LO NECESARIO PARA UN COMPLETO CUIDADO FACIAL: PRODUCTOS PARA LA HIGIENE, LA HIDRATACIÓN O LA NUTRICIÓN, Y SOBRE TODO UN CONSEJO EXPERTO EN UNA DE LAS CATEGORÍAS EN LAS QUE EL CONSUMIDOR DEMANDA Y VALORA MÁS EL ASESORAMIENTO.

Una buena rutina de cuidado facial es imprescindible para mantener la piel en buen estado, hidratada y luminosa. Aunque pueda parecer más necesaria en las pieles maduras, se trata de un hábito recomendable y saludable desde que la piel es joven.

Una limpieza diaria concienzuda pero suave, y un buen cuidado hidratante, ayudarán a mantener la piel sana. Los productos para el cuidado de la piel de calidad, elegidos para adaptarse al tipo de piel específico y al problema cutáneo, pueden proteger la piel facial frente a influencias externas agresivas,

como el sol, los climas calientes y fríos y la contaminación atmosférica. También pueden contribuir a calmar la piel irritada, restablecer en ella un estado sano y evitar la aparición de enfermedades cutáneas.

## Tipos de piel

Como hemos comentado, es muy importante adaptar los productos de cuidado al tipo de piel específico de nuestro rostro, para ofrecerle exactamente lo que necesita en función del tipo de cutis:

- El *cutis normal* recibe el nombre de piel "eudérmica". Suele tener un tacto suave y un

UNA LIMPIEZA  
DIARIA Y UN BUEN  
CUIDADO HIDRATANTE  
AYUDARÁN A  
MANTENER LA PIEL  
SANA

aspecto natural, fresco y sano, similar a la de un niño.

- El *cutis seco* es uno de los tipos de piel más predominantes. Suele presentar un aspecto tenso y tirante, tiene tendencia a resquebrajarse y los poros son poco visibles. Además, este cutis es muy sensible a los cambios bruscos de tiempo y favorece la aparición de arrugas y escamas.

- Si la piel de la cara es brillante y húmeda, estamos delante de un *cutis graso*. En este tipo de piel se aprecian poros dilatados y espinillas.

- El *cutis mixto* tiene características tanto del cutis seco como del graso. La zona de la barbilla, la nariz y la frente (zona T) tiende a ser grasa, mientras que la piel de las mejillas tiene particularidades de la piel seca, siendo áspera y tirante.

## Higiene facial

Mantener una higiene facial adecuada es imprescindible para asegurar el cuidado de la piel del rostro. Esta higiene debe realizarse dos veces al día, al levantarnos, y especialmente antes de irnos a dormir. De este modo, se eliminan todas las impurezas que la piel va acumulando a lo largo del día, como los restos de maquillaje, contaminación o polvo. El objetivo de limpiar el cutis antes de ir a dormir es retirar impurezas y células muertas que impiden que la piel se oxigene.

Para limpiar el rostro lo más adecuado es utilizar agua templada y algún producto que sea lo más natural y suave posible, sin contener ingredientes químicos o artificiales. La higiene facial debe hacerse suavemente, sin frotar bruscamente la piel.

Además de eliminar la suciedad, el sudor, la grasa y el maquillaje, la limpieza facial prepara la piel para que pueda absorber de manera más efectiva los siguientes cuidados que le vamos a proporcionar. Los ingredientes activos de las cremas y cosméticos se absorben de una

manera óptima cuando la piel está limpia. La limpieza facial es especialmente importante para las pieles grasas, con tendencia al acné. Para la limpieza facial, existen en el mercado diversas opciones, que podemos encontrar en la farmacia y se adaptan a las características de cada tipo de piel:

- *Jabones syndet*. Se trata de un producto que actúa como un jabón pero no está fabricado a partir de grasas o de aceites. Su nombre proviene del inglés Synthetic Detergent. Suelen incluir en su composición otros componentes enfocados a mejorar el cuidado de la piel, como la avena o la urea. Resultan adecuados para pieles con acné o personas que realizan una elevada actividad física y necesitan ducharse varias veces al tal día, y también para pieles sensibles o secas.

- *Leches limpiadoras*. Son un clásico dentro de los productos limpiadores del rostro. Se aplican en gran cantidad sobre la piel masajéandola, y posteriormente se debe retirar el producto con un algodón de desmaquillar. Las leches limpiadoras son un buen producto para lograr limpiar el rostro, pero su acción no es tan profunda o intensa como otros cosméticos disponibles en el mercado.

- *Geles limpiadores*. Deben eliminarse mediante su enjuague con agua, preferiblemente tibia para evitar irritaciones, especialmente en el caso de pieles sensibles. En general, los geles pueden resultar agresivos para las pieles con cierta sensibilidad, pero resultan apropiados en el caso de tipologías mixtas o grasas, ya que permiten regular la producción de sebo.

- *Agua micelar*. Es un cosmético muy similar al agua natural, pero que cuenta en su composición con algunos componentes cuya misión es limpiar la piel. Lo que caracteriza al agua micelar es que estos componentes limpiadores son activos no iónicos que, al contacto con el agua del producto, generan unas pequeñas esferas

que reciben el nombre de micelas. Estas micelas van a presentar dos polos opuestos; uno tendente a absorber el agua, y el otro tendente a absorber grasas. La forma de aplicar el agua micelar es mediante el uso de un algodón, de esta manera el polo con afinidad por el agua queda retenido en el algodón, y el polo con afinidad por las grasas queda orientado hacia el exterior del algodón y así puede ejercer su efecto sobre la piel del rostro.

- *Emulsiones limpiadoras*. Las emulsiones se aplican y se eliminan mediante un algodón o gasa y, a diferencia de los geles, no es necesario su aclarado con agua, aunque puede realizarse de manera opcional.

## Hidratación

La piel deshidratada es aquella que pierde agua de forma excesiva. La piel seca tiene menor cantidad de lípidos y, debido a esto, también pierde agua. Cuando la piel está deshidratada, la epidermis y sobre todo la capa córnea sufren la falta de agua. Suele ser algo temporal, y puede afectar a todos los tipos de piel. La piel se vuelve tirante y rugosa y también puede descamarse.

Las causas son variadas, el nivel de humedad, las temperaturas extremas (tanto altas como bajas), el viento, el sol y la radiación UV son responsables de la deshidratación de la piel. También el contacto prolongado o repetido con agua debido a una higiene excesiva puede conducir, a largo plazo, a la deshidratación de la piel.

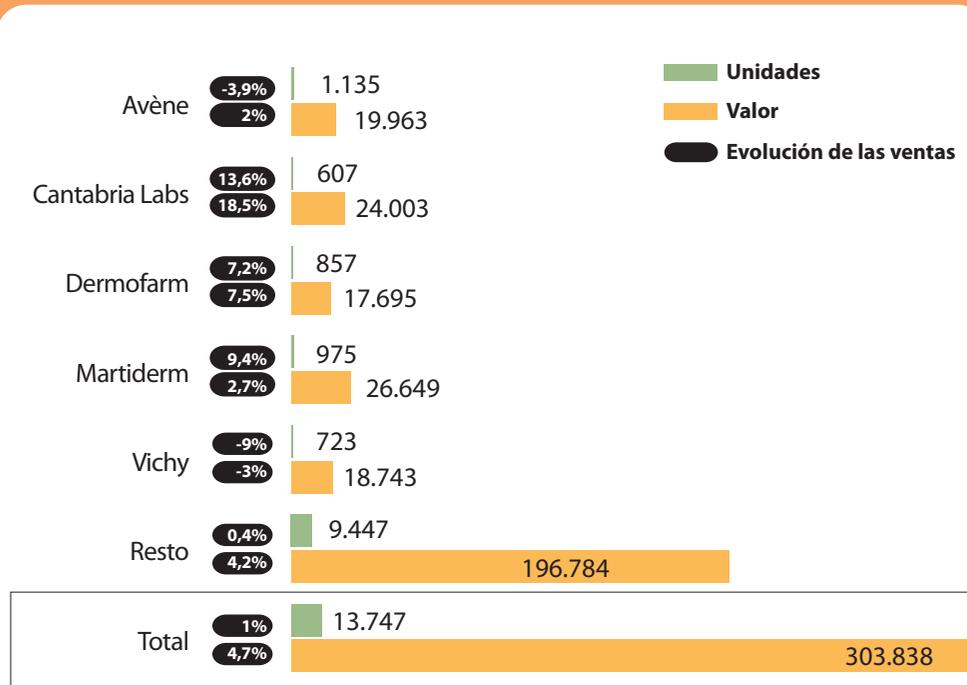
El uso de jabones no adaptados a las condiciones fisiológicas de la piel o elementos abrasivos, como la piedra pómez o los guantes de crin, pueden ser también una causa. Algunos medicamentos (retinoides, corticoesteroides) y los brotes de eccema, que se producen al trabajar en algunas profesiones, como en peluquería o en la construcción, también producen sequedad en la piel. Además, el envejecimiento hormonal reduce los componentes hidrolípidicos que forman la barrera protectora de la piel.

La pérdida de hidratación se manifiesta en una falta de suavidad y elasticidad de la piel, además de mostrarse apagada y sin luminosidad. Las rutinas de higiene son fundamentales para evitar que la piel se vuelva aún más frágil, así como aplicar una crema hidratante todos los días para mantener un nivel adecuado de hidratación y restablecer la función barrera de la capa córnea. Como la radiación solar también deshidrata la piel, es muy importante elegir un tratamiento hidratante con filtro solar, o bien aplicar la crema hidratante y a continuación un protector solar.

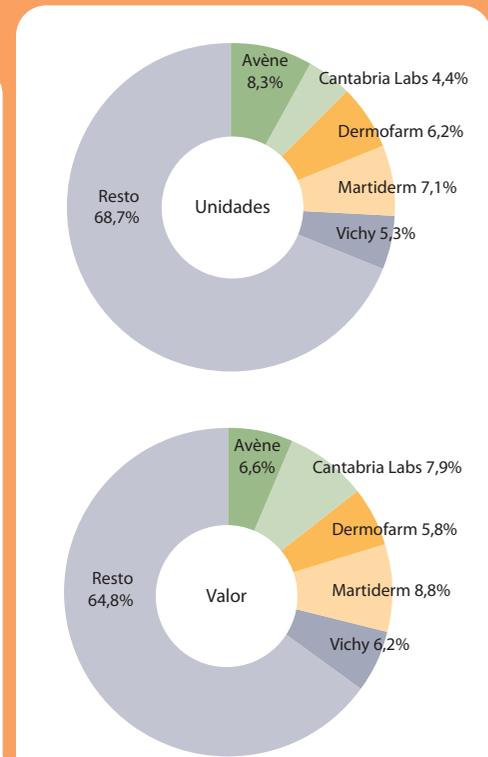
## Diez reglas de oro para el cuidado de la piel

- Adaptar los cuidados faciales de manera específica para cada tipo de piel.
- Ser especialmente cuidadoso con las zonas más sensibles del rostro.
- No olvidar las rutinas diarias de higiene, y realizarlas de manera suave.
- Prestar atención especial al contorno de ojos.
- Realizar una exfoliación de manera periódica.
- Hidratar la piel al menos dos veces al día.
- Elegir maquillajes hipoalergénicos.
- Utilizar protección solar diariamente.
- Proteger del frío y la radiación los labios.
- Tener cuidado con las agresiones externas (frío, contaminación, radiaciones, etc.).

## MERCADO CUIDADO FACIAL. VENTAS. (Diciembre 2018 - noviembre 2019). Miles.



## Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA, Sell Out, Flexview, dato de noviembre 2019. Categoría Cuidado Facial (82A,82B)  
Medidas: unidades y valores (Precio de Venta Público) en miles  
TAM: Total Anual Móvil. Diciembre 2018 a noviembre 2019. IM Farmacias

Según las recomendaciones de la AEDV (Academia Española de Dermatología y Veneorología), se deben combinar cuatro tipos de ingredientes activos en los productos de cuidado y limpieza de la piel para restaurar su equilibrio:

- *Sustancias de acción higroscópica*, que retienen el agua presente en una emulsión de una forma duradera y válida. Las sustancias más usadas para esto son la glicerina, el sorbitol y el propilenglicol.
- *Sustancias de interacción química*, que favorecen la unión del agua a las proteínas de la membrana celular y son capaces de retener el agua dentro de las células del estrato córneo (la capa más superficial de la piel). Son la urea y los alfa-hidroxiácidos, sobre todo el ácido láctico.
- *Sustancias oclusivas*, que impiden la evaporación del agua. La vaselina, lanolina, escualeno, cera de abeja, etc.
- *Otras sustancias activas* utilizadas como hidratantes en dermocosmética: Colágeno, ácido hialurónico, ceramidas, vitaminas (B, A, carotenos, E, C, H y D).

**LOS INGREDIENTES ACTIVOS DE LAS  
CREMAS Y COSMÉTICOS SE ABSORBEN  
DE UNA MANERA ÓPTIMA CUANDO  
LA PIEL ESTÁ LIMPIA**

## Nutrición

Aunque puede parecer que hidratación y nutrición de la piel son sinónimos, en realidad se refieren a dos procesos ligeramente diferentes. La hidratación se realiza para restablecer los niveles óptimos de agua, y debe repetirse al menos dos veces al día. La nutrición, por su parte, tiene como objetivo fortalecer la barrera protectora natural de lípidos, y así evitar la deshidratación y la sequedad. Las cremas nutritivas, también llamadas estructurales, retrasan y suavizan los signos del tiempo, como son: la flacidez de la piel, las arrugas y la atrofia del tejido subcutáneo. Cada una responde a unas necesidades específicas de la piel.

En general, las cremas hidratantes son aconsejables para cualquier tipo de piel, ya que aportan una fina capa protectora sobre la epidermis (la capa más superficial) y mantienen la cantidad necesaria de CO<sub>2</sub> en el tejido. Los tratamientos nutritivos están recomendados especialmente para pieles maduras y secas que necesitan ir un paso más allá de la hidratación.

Existen dos fórmulas básicas de hidratantes y nutritivas:

- Las emulsiones de aceite en agua, que se utilizan para las hidratantes de día, que son en general más ligeras. Suelen estar compuestas por aceites minerales, propilenglicol y agua.
- Las emulsiones de agua en aceite, para las cremas de uso nocturno o "reestructurantes" faciales. Lo que suelen llamar algunas firmas cosméticas "cremas nutritivas". Se componen de aceites minerales, alcohol de lanolina, vaselina y agua.

Por su parte, las cremas para el contorno de ojos son cremas nocturnas a las que se elimina alguno de los productos más irritantes. La diferencia entre los diferentes productos reside en la adición de fragancias, aceites exóticos, vitaminas, productos a base de proteínas o aminoácidos y otras sustancias con diferente actividad. +