

cuidado corporal

Cuerpo: cuidados básicos y específicos

TRAS LA CORRECTA HIGIENE DE LA PIEL -EXFOLIACIÓN INCLUIDA- ES EL MOMENTO DE ACTUAR SOBRE PROBLEMAS ESPECÍFICOS Y ZONAS CONCRETAS DEL CUERPO.



Un limpiador apropiado debe de ser suave sin reseca la piel, con un pH correspondiente al de la piel sana y con componentes capaces de reponer lípidos

La higiene eficaz pero respetuosa de la piel asegura la protección del manto lipídico que ejerce de efecto barrera frente a las agresiones externas. ¿Por qué limpiar la piel? Los expertos de Eucerin responden: *“El motivo fundamental de la limpieza corporal es eliminar la suciedad y el sudor para mantener la piel limpia y sana y evitar el olor corporal desagradable”*. Sin embargo, la sobreexposición al agua, así como el uso de productos de limpieza agresivos puede reseca nuestra piel y debilitar su función de escudo protector. ¿Cómo elegir un limpiador apropiado? Estas serían las principales características que debe reunir: ha de ser suave sin reseca la piel, con un pH correspondiente al de la piel sana y con componentes capaces de reponer lípidos. Esto no sólo compensará los lípidos perdidos, sino que asegurará que se pierdan menos lípidos durante la limpieza. El producto recomendado ha de estar formulado para el tipo y los problemas específicos de cada piel. También debe de estar probado dermatológicamente y que sea compatible con la piel sensible.

Exfoliar para contribuir a la renovación

Exfoliar la piel proporciona una limpieza en profundidad y un incremento de la oxigenación, haciendo que ésta sea más receptiva al cosmético que apliquemos después. De ahí a que la exfoliación pase a ser un gesto importante para contribuir además a su renovación. ¿Mecánico o químico? Es muy importante el consejo profesional para recomendar el exfoliante más adecuado a cada piel, así como la periodicidad y modo de empleo.

- **Exfoliantes mecánicos:** La dermoabrasión o peeling mecánico es una exfoliación de la capa superficial de la piel, es decir, de células de la epidermis, con el fin de eliminar manchas, cicatrices de

Factores relacionados con el envejecimiento corporal

“A veces olvidamos que la piel del cuerpo también envejece”, nos recuerda la Dra. Mira, de la Clínica Estética Mira y Cueto. Y es a partir de la treintena cuando los huesos y músculos se vuelven más débiles dando como resultado una piel menos firme. El colágeno y la elastina también pierden su fuerza, y se debe a una serie de factores que, al igual que en el rostro, provocan el envejecimiento corporal:

- **Exposición solar:** genera fotoenvejecimiento y se manifiesta en cuello, escote, manos, brazos y piernas.
- **Cambios hormonales:** uno de los más importantes es la menopausia. ¿Sabías que durante los primeros 5 años se pierde un 30% de colágeno? Suele ser común que se acumule grasa en zonas donde antes no había y se pierda volumen de otras... El cuerpo entra en un estado de desequilibrio que, con un buen diagnóstico y tratamiento ad hoc puede enderezarse.
- **Medicación:** tratamientos con cortisona durante largos periodos intensifican la flacidez.
- **Factores ambientales:** contaminación, polvo, tabaquismo o la alteración de la capa de ozono.

Hábitos tóxicos como la ingesta de alcohol. Genera deshidratación y una piel deshidratada es más propensa a las arrugas. Además, es proinflamatorio, sobre todo si lo mezclamos con refrescos, bebidas azucaradas, etc., estimula la retención de líquidos. También genera vasodilatación, acúmulo de toxinas y empeora la síntesis de colágeno, por lo que la piel aparece más apagada y pierde elasticidad.

Características de la piel en zonas como la cara interna de brazos y las piernas. Es una piel más fina, sometida al efecto de la gravedad en la que los cambios de peso afectan bastante: descolgamiento.

- **Sedentarismo, mala alimentación.**
- **Factores genéticos.**

acné, disminuir arrugas y difuminar líneas de expresión y, además, devolverle a la piel su brillo y tersura.

- **Peelings químicos:** Es un tratamiento en el que se aplican sustancias químicas, ideales para eliminar células muertas, se suelen utilizar sustancias pertenecientes a los hidroxiácidos, con gran poder de eficacia y más o menos agresivos según su concentración.

Por partes: zonas donde actuar con cosmética específica

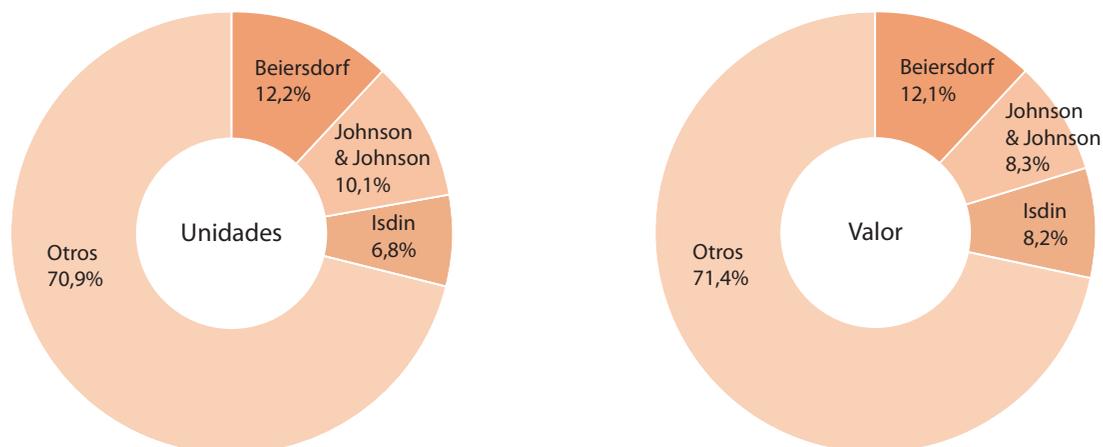
La gran oferta de fórmulas reafirmantes, reductoras, anticelulíticas y antiestrías nos permite recomendar una solución específica para cada zona del cuerpo según el problema a tratar. Este es el mapa corporal que nos

detallan los expertos de Izba Nature y donde la dermocosmética puede actuar.

- **Pecho:** La ley de la gravedad es implacable y a esto hay que añadir que la piel que rodea los senos es más fina. Para devolverle la turgencia se imponen tratamientos reafirmantes y voluminizadores que respeten la sensibilidad de la zona.
- **Abdomen:** El problema más común es la grasa localizada, que se acentúa con la llegada de la menopausia. El abdomen y los flancos exigen fórmulas adelgazantes capaces de eliminar la grasa sobrante.
- **Glúteos:** En este caso, la flacidez se une al problema de la grasa localizada y la celulitis. No basta con combatir el adipocito y alisar la piel. Hay que remodelar para reposicionar el volumen.

Es muy importante el consejo profesional para recomendar el exfoliante más adecuado a cada piel

TOP 3 MARCAS CUIDADO CORPORAL MUJER (Abril 2019 - Marzo 2020). Cuota de mercado



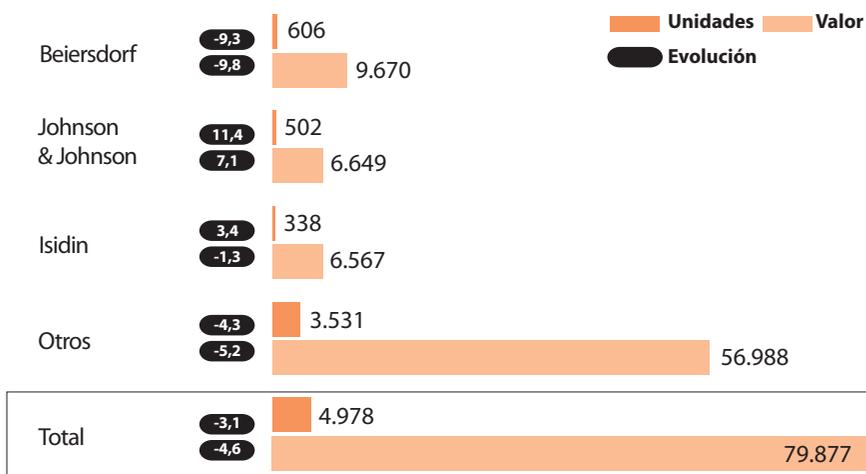
Fuente: IQVIA Sell Out, datos de marzo - flexview. Elaboración: IM Farmacias

- **Brazos:** Haya o no haya exceso de grasa, el enemigo estético nº 1 de los brazos es la pérdida de firmeza. A partir de los 35 años es obligatorio tomar medidas para tornearlos y mejorar la textura de la piel.
- **Piernas:** La celulitis es el problema principal a lo largo del contorno de las caderas y la parte superior de los muslos. Se impone un tratamiento anticelulítico capaz de actuar sobre todos los tipos de celulitis.

¿Anticelulítico o reductor?
Respuesta a una pregunta frecuente
 Laboratorios + Farma Dorsch nos resume las diferencias para poder recomendar el idóneo en cada caso.

- **Anticelulítico:** Elimina la piel de naranja mejorando la textura de la piel y logrando una apariencia más lisa. Sus zonas de acción son glúteos, caderas, muslos y rodillas. Sus ingredientes se encargan de reducir los nódulos de grasa rompiéndolos y descomponiéndolos. Mejoran también el problema de retención de líquidos y activan la microcirculación de la piel. Sus efectos son medibles a nivel textura y apariencia de la piel, aunque al eliminar los adipocitos se puede notar menor volumen.
- **Reductor:** Reduce el volumen corporal en las zonas donde más acumulación de grasa hay, actuando directamente sobre el tejido adiposo. Debe utilizarse en las zonas afectadas. Brazos,

TOP 3 MARCAS CUIDADO CORPORAL MUJER (Abril 2019 - Marzo 2020). Miles



Fuente: IQVIA Sell Out, datos de marzo - flexview. Elaboración: IM Farmacias

vientre, muslos, glúteos... Contiene ingredientes lipolíticos que aceleran la combustión de las grasas. Sus ingredientes bloquean la vía por la que el adipocito "engorda", no le deja que fabrique más tejido adiposo. Los efectos son medibles en términos de reducción de centímetros, aunque no se aprecien en la báscula. +

Novedades



Aloe vera BioGel - Aboca

Con un alto contenido en hojas de aloe vera (60% de gel fresco rehidratado), este gel desempeña una acción reparadora, protectora y lenitiva. Apto para todo tipo de piel, brinda una agradable sensación de frescura y alivio a la piel enrojecida y agrietada, dejándola más suave y sedosa.

Gel limpiador sobregraso Ictyane - Ducray

Indicado para la higiene de las pieles normales a secas, limpia con suavidad a la vez que preserva el equilibrio hidrolipídico de la piel y protege contra la desecación. Puede utilizarse en los adultos y en los niños a partir de tres años.



Aceite de almendras dulces Acofarderm - Acofarma

Aceite emoliente que suaviza e hidrata la piel, además de calmar irritaciones y descamaciones. Está indicado para piel seca o eccemas, ya que calma el prurito, y gracias a sus principios activos previene la aparición de estrías durante el embarazo o en procesos de pérdida y aumento de peso.

Cuidados anti-celulíticos My Coach! - Elancyl

Es el primer cuidado deportivo de Laboratorio Elancyl que multiplica por cuatro los efectos de los pequeños esfuerzos diarios para hacer frente a la celulitis rebelde. Lo logra gracias a la microalga Tisochrysis Lutea, un activo que favorece la activación de los adipocitos quemadores de grasa.



Bálsamo fundente hidratante Body - Eau Thermale Avène

Se trata del tercer paso en la rutina de cuidado de la línea Body: ofrece una hidratación de larga duración a la vez que envuelve la piel en un velo de comodidad. De textura rica y perfume relajante, cuenta con un complejo oleocalmante que deja la piel aterciopelada e hidratada hasta 24h.

pH5 loción corporal ultraligera - Eucerin

Hidrata, regenera y protege frente a los agentes externos que dañan e irritan la piel de toda la familia para hacerla más resistente. Su formulación contiene ceras hidrodispersables con 5% de dexpanthenol, pH Balance System, que refuerza los niveles de pH naturales de la piel, y glicerina.



Anticelulítica-Reafirmante - Laboratorios BABÉ

Esta crema-gel de efecto refrescante ayuda a prevenir la formación de celulitis y a reducir la piel de naranja a la vez que hidrata y contribuye a mejorar la firmeza de la piel gracias a su doble acción lipo-reductora y lipolítica, que se ve reforzada por su cabezal con sistema masajeador.

Crema urea 10% - Farline

Indicada para pieles extremadamente secas con tendencia a la descamación, su secreto reside en la concentración de urea que presenta: a partir del 10%, esta molécula, además de hidratar, adquiere la propiedad de eliminar las células muertas de la piel, actuando como queratolítico.



Novedades



Bálsamo nutri-reductor diario Nutri-Modeling - Filorga

Alisa, afina y tonifica la silueta diariamente gracias a su formulación que, entre otros activos, contiene cafeína para reducir los cúmulos de grasa, colágeno de origen marino para reafirmar; y el NCEF, el complejo estrella de Filorga que ha demostrado su eficacia contra todos los signos del envejecimiento.



Gel íntimo - InterapotheK

Suaviza y mantiene el pH natural. De uso diario e indicado para todo tipo de piel, este gel con extracto de avena proporciona una agradable sensación de limpieza y frescor. Contiene pH ligeramente ácido que mantiene las condiciones fisiológicas de la zona vulvovaginal y perineal.



Gel de ducha hidratante revitalizante con agua de bambú - Jowae

Este gel de ducha despierta suavemente la piel y los sentidos con su fragancia acuática, una mezcla de loto, lirio de agua y hoja de higuera. Además, el agua de bambú respaldada por los Lumifenoles antioxidantes, activo patentado de Jowae, revitaliza y vigoriza la piel, a la vez que sacia su sed.



Emoliente QP - Laboratorios Viñas

Emulsión corporal específicamente diseñada para pieles ásperas y rugosas con sequedad. Gracias a su formulación a base de ácido salicílico y ácido glicólico, reduce las asperezas y el enrojecimiento, alisa las rugosidades de la piel y alivia el pico, al tiempo que consigue un intenso efecto hidratante.

Leche repulpante Body-Hydra+ - Lierac

De textura activa, fresca y ultraligera, forma una malla en la superficie de la epidermis para una hidratación eficaz y de larga duración y una piel inmediatamente repulpada gracias al complejo Hydra-repulpante. Su perfume floral mezcla las notas de agua de flor de naranjo, gardenia y frangipani.



Exfoliante corporal Body Care - MartiDerm

Su composición con ingredientes activos, que actúan en sinergia facilitando la apertura del poro para desincrustar y absorber el sebo retenido dentro del folículo, consigue eliminar eficazmente las impurezas para promover la renovación celular y conseguir así una dermis más suave, lisa y uniforme.



Gel íntimo de ozono Ozolintim - Laboratorios Ozoaqua

Su innovadora fórmula elaborada a base de Aceites Vegetales Ozonizados favorece los efectos higienizante, calmante y regenerante para el cuidado de la zona íntima, ayudando a mantener el manto ácido de la zona vaginal y protegiéndola de microorganismos patógenos y posibles infecciones.



Higiene íntima diaria - Rilastil Cumlaude

Higiene dermo-limpiador e hidratante para el confort íntimo diario. Está indicado para la etapa fértil de la mujer. Su pH ácido (3,8) respeta el pH fisiológico de la piel y las mucosas sensibles. Sin jabón. Dermatológica y ginecológicamente testado.



Novedades



Sérum DMAE LIFT10 - Segle Clinical

Ofrece un efecto lifting inmediato sobre la piel gracias a su extraordinaria capacidad para reafirmarla, tanto a nivel corporal como facial. A su vez, aporta elasticidad y flexibilidad a la piel, contrarrestando la pérdida de colágeno y elastina que se producen con la edad.



Ders emulsión corporal - Dermoeestética del Sur

Loción hidratante fluida de fácil aplicación, rápida absorción y efecto refrescante. Con un pH de 5,5, cuenta con principios activos que aumentan la elasticidad y la firmeza de la piel. En pieles secas o descamativas restaura la barrera cutánea eliminando la sensación de tirantez.



Xpert Slimpeptide - SingulaDerm

Solución anticelulítica con propiedades antioxidantes que penetra hasta el origen del problema actuando con precisión y eficacia. Cuenta con un 5% de Silusyne™ nanosferizado, que evita la adipogénesis, y con un 2% de cafeína, que facilita el drenaje y la eliminación de líquidos, toxinas y grasas.



Korpo Slim crema - Issémi

Crema anticelulítica y reafirmante formulada con cafeína, carnitina y fosfatidilcolina que mejora el aspecto de la piel de naranja. Además, contiene fucus, que acelera los procesos metabólicos del organismo y posee propiedades descongestivas, depurativas, purificantes y estimulantes.



Intim Oil - Soivre Cosmetics

Compuesto por una combinación exclusiva de aceites naturales, cuida con suavidad la zona íntima y le aporta una hidratación duradera que combate la sequedad vaginal y las molestias que esta ocasiona. Posee también propiedades naturales antisépticas que inhiben el crecimiento de bacterias y hongos.

Aceite para la celulitis de abedul - Weleda

Aceite anticelulítico con doble acción reductora y reafirmante. Su avanzada fórmula con extractos biológicos de hojas jóvenes de abedul, de romero y de rusco, activa el metabolismo y facilita la circulación de líquidos. El uso constante mediante el masaje previene y mejora el estado de la celulitis.



Hidratación Profunda Aceite en loción - Neutrogena

Combina la hidratación durante 24 horas y la rápida absorción de la loción con la suave sensación satinada de un aceite. Su Fórmula Noruega probada clínicamente penetra en profundidad* y aporta una hidratación óptima durante 24h, saludable y radiante. *Capas superficiales de la piel.