

# Cuidados para urbanitas

HACE UNOS AÑOS, POCO O NADA SABÍAMOS SOBRE LA INCIDENCIA DE LA LUZ AZUL Y DE LA CONTAMINACIÓN SOBRE NUESTRA PIEL. A CONTINUACIÓN, VAMOS A DETALLAR SU IMPACTO, SU RELACIÓN CON EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO, Y ALGUNOS CONSEJOS PARA MINIMIZAR SUS DAÑOS.



Las consecuencias de la luz azul sobre la piel se relacionan con el término “*Digital Aging*” (envejecimiento digital). Es consecuencia de que pasamos el día delante de la pantalla del ordenador. Nuestros ojos y nuestra piel están en continuo contacto con la luz azul de los aparatos tecnológicos. Desde Instituto Médico Ricart nos aclaran que esta luz no solo se encuentra en dispositivos electrónicos, sino que también la emiten fuentes naturales como la luz solar a la que nos exponemos constantemente. Los rayos cargados de energía de la luz azul penetran en profundidad en la piel, más que los rayos UV, y pueden dañar las células bajo esta. Con ello se estimula la creación de radicales libres. Éstos pueden romper las estructuras celulares a largo plazo. Y como consecuencia, disminuye la elasticidad de la piel. En especial en las zonas de la barbilla y los pómulos se eleva el riesgo de manchas de pigmentación y arruguitas. Por ello se está pre-programando un envejecimiento prematuro de la piel.

### Medidas para para minimizar los daños

El doctor **José María Ricart** nos recomienda el uso de fotoprotectores y la ingesta de alimentos o suplementos antioxidantes, que refuercen la piel para protegerse de

agentes externos. En esta situación lo único que podemos hacer es asegurarnos una hidratación correcta de la piel, con cremas humectantes ricas en aceites y ácidos omega, una buena alimentación rica en antioxidantes, todo tipo de vitaminas del grupo B, colágeno y ácido hialurónico y un buen reposo nocturno, intentando no usar dispositivos electrónicos en la cama cuando nos vamos a dormir. Ricart insiste en que en la época del año en la que estamos y, teniendo

## La contaminación acelera el envejecimiento cutáneo y empeora el acné y la dermatitis atópica

en cuenta que vamos a disminuir las horas de radiación solar debido a la cuarentena, lo más recomendable sería tomar suplementos de vitamina D durante este periodo.

### Frente a la luz azul, factor de protección solar

Según la doctora **Beatriz Beltrán**, *médico estético, internista especialista en infecciones y nutrición ortomolecular*, la luz azul provoca más sequedad porque altera las aquaporinas que están implicadas en el metabolismo del glicerol en la epidermis y reducen la capacidad de retener agua de la piel. A su vez, activa las metaproteinasas,

que destruyen el colágeno y aceleran el envejecimiento, según se ha demostrado en ratones. La luz azul activa también la opsina 3 que provoca manchas en personas con fototipos elevados tipo 3, embarazadas y pacientes que se han sometido a láser y peeling abrasivos.

La doctora incide en el uso de protección solar que incluya filtro de luz visible y también recomienda protectores y filtros físicos que se colocan en pantallas de móvil y tabletas.

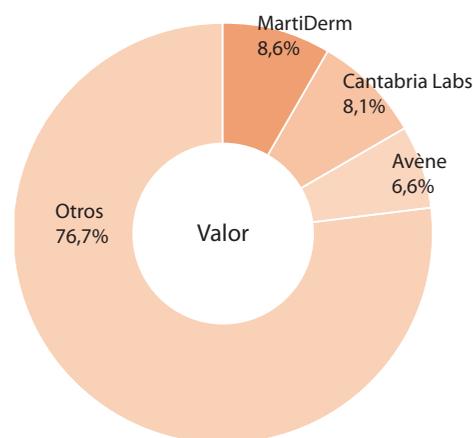
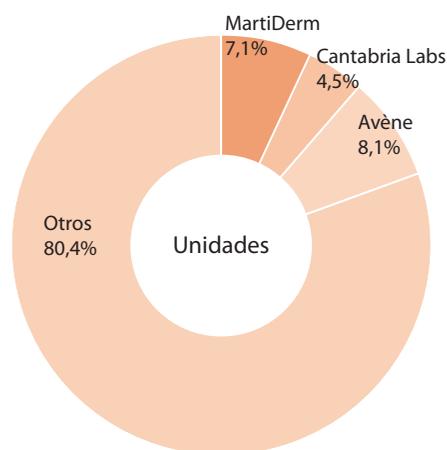
### El impacto de la contaminación sobre la piel

Hasta ahora siempre se ha relacionado la contaminación con problemas de salud respiratorios y cardíacos, pero sin embargo cada vez hay más estudios que

reflejan que la contaminación está implicada en otro tipo de patologías, como son las dermatológicas. Según el artículo ‘*El impacto de la contaminación sobre la piel*’, publicado en la revista de la Academia Europea de Dermatología y Venereología y elaborado, entre otros, por el doctor **Miguel Sánchez Viera**, *director del Instituto de Dermatología Integral*, “la contaminación acelera el envejecimiento cutáneo y empeora el acné y la dermatitis atópica”.

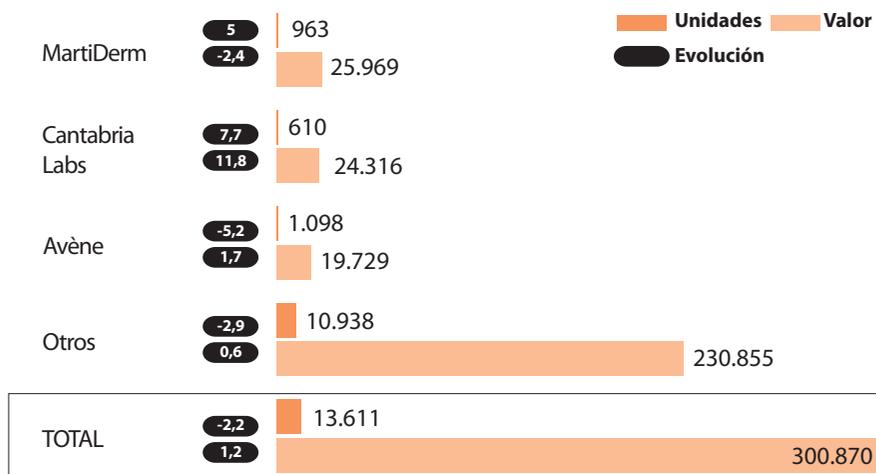
“Tenemos que tener en cuenta que la contaminación ambiental penetra en nuestro organismo tanto por la respiración, llegando al torrente sanguíneo y depositándose en

### TOP 3 CUIDADO FACIAL MUJER (Abril 2019 - Marzo 2020). Cuota de mercado



El escudo antipolución se consigue con fórmulas específicas que incluyen activos como la vitamina E, C, pre y probióticos, antioxidantes como la carnosina y extractos de plantas como la baicalina

### TOP 3 CUIDADO FACIAL MUJER (Abril 2019 - Marzo 2020). Miles



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

las capas más profundas de la piel, como a través de las capas más superficiales de la piel, acumulándose de forma imperceptible al ser micropartículas. Los resultados son envejecimiento prematuro y desarrollo y empeoramiento de enfermedades inflamatorias de la piel como acné, dermatitis atópicas y eccemas”, explica el Dr. Sánchez Viera.

#### Contaminación en todas sus formas

Estamos hablando de la contaminación provocada por el tráfico, las calefacciones, la incineración de residuos y basura, instalaciones industriales (incluidos los residuos que generan), herbicidas y pesticidas, los incendios forestales y el ozono, entre otros. Sin embargo, también hay que considerar como contaminación ambiental la provocada por agentes que se pueden encontrar en interiores: disolventes, pinturas, productos de limpieza, y el humo del tabaco, de las cocinas y de las barbacoas. Tal y como recuerda el Dr. Sánchez Viera, “esto quiere decir que estamos expuestos a la contaminación siempre. Además, la acción de los rayos ultravioleta sobre estas partículas contaminantes que tenemos sobre la piel, la convierte en más reactiva y perjudicial para la salud cutánea”.

### La luz azul penetra en profundidad en la piel, más que los rayos UV

#### Contaminación y envejecimiento

Hasta ahora se sabía que el sol era uno de los principales causantes del envejecimiento prematuro. En este estudio se demuestra que la exposición a los gases procedentes de la circulación y a contaminantes propios del ámbito del hogar provoca sustanciales signos de envejecimiento prematuro, tales como: léntigos en frente y mejillas, arrugas nasolabiales (arrugas de marioneta) y en las manos, y laxitud y flacidez en párpados y mejillas.

#### Contaminación y enfermedades inflamatorias

“En el artículo también queda reflejado que algunas de las enfermedades inflamatorias de la piel más frecuentes, como el acné, la dermatitis atópica, eccemas y psoriasis, experimentan un empeoramiento de sus síntomas en ambientes en los que existe contaminación ambiental por un mecanismo de hiperoxidación”, añade el director de IDEI.

- **Acné:** Se ha demostrado que es más prevalente en lugares donde la contaminación es mayor. Uno de los motivos es que aumenta la secreción natural de sebo. Por otro lado, las diminutas partículas en suspensión del ambiente obstruyen los poros imposibilitando la natural eliminación de grasa producida por las glándulas sebáceas, lo que da lugar a la aparición de más granos, espinillas y puntos negros.

- **Dermatitis atópica, eccemas y psoriasis:** Este tipo de enfermedades crónicas presentan brotes más a menudo y con una sintomatología más exacerbada. De esta forma existe una mayor inflamación, picor, sequedad, aumento en el número de vesículas y placas típicas de psoriasis más extensas.

#### Piel protegida frente al ataque

Son muchas las novedades dermocosméticas específicas para frenar el impacto sobre la piel y su envejecimiento tanto de la luz azul como de la contaminación.

Un ejemplo de protocolo para activar la defensa de la piel se iniciaría en una higiene de la piel muy respetuosa, que ha de incluir la exfoliación, pero siempre bajo control para evitar desproteger la piel de su film hidrolipídico. El escudo antipolución se consigue con fórmulas específicas que incluyen activos como la vitamina E, C, pre y probióticos, antioxidantes como la carnosina y extractos de plantas como la baicalina, entre otros. También es fundamental la protección de amplio espectro frente a la radiación, tanto solar UVA y UVB, como la que proviene de las pantallas lumínicas (móviles, televisores, ordenadores, tabletas). +

## Novedades



**Propóleo BioPomada - Aboca**  
Se trata de un producto biológico con extracto liofilizado multifracción de propóleo que, en sinergia con el gel foliar de aloe vera, completa la funcionalidad cosmética de la pomada. Proporciona una actividad protectora y reparadora útil para las pieles expuestas a la acción de agentes externos.



**A-Oxitive sérum defensa antioxidante - Eau Thermale Avène**  
Pertenece a la gama A-Oxitive de Avène, es la primera línea de defensa de la piel para luchar contra los efectos generados por el estrés oxidante cotidiano (UV, contaminación...). Indicado para pieles sensibles, ofrece, además, una acción anti-polución, antioxidante e iluminadora.



**Intral Sérum - Darphin**  
Creado por Pierre Darphin, este producto icónico de la marca restaura y calma, fortalece la barrera cutánea y reduce los daños no visibles generados por factores externos (contaminación, rayos UV, luz azul; etc.) y/o estilo de vida actual, a la vez que evita la aceleración del envejecimiento prematuro.



**Sun Protection Pigment Control FPS 50+ - Eucerin**  
Indicado para pieles con hiperpigmentación, cuenta con una alta fotoestabilidad y con el sistema Advanced Spectral Technology. Además, gracias al licocalcón A, protege de la luz visible de alta energía (HEVL), un tipo de radiación solar que también es una causa importante de fotoenvejecimiento.



**Flash-Nude Powder - Filorga**  
Pensado para una protección urbana diaria que proteja de la luz azul, los infrarrojos y la polución, este polvo de acabado invisible difumina las irregularidades, uniformiza la tez y matifica al instante. Asimismo, cuenta con ácido hialurónico hidratante para asegurar un acabado sin reseca.

**Aqua Urban bruma protectora contaminación - Galénic**  
En un simple gesto, esta bruma hidrata, refresca y fija el maquillaje cubriendo la piel con un velo invisible y no pegajoso, ideal para aplicar cada día y en cualquier lugar. Además, protege la piel frente a la contaminación, responsable del envejecimiento y la deshidratación.



**Fusion Water Urban - ISDIN**  
Este fotoprotector facial de base acuosa y textura ultraligera de uso diario protege la piel del daño oxidativo inducido por la polución urbana y ofrece una protección reforzada frente a UVA y luz azul, a la vez que previene los signos visibles del fotoenvejecimiento.



**Booster Iluminador - YourGoodSkin**  
Formulado con el exclusivo complejo antioxidante de YourGoodSkin a base de té verde, vitaminas C y E y lipochroman, contiene también vitamina C concentrada, un antioxidante que ayuda a iluminar y unificar el tono y contribuye a contrarrestar los efectos de la polución y los rayos UV.



**Gel vitaminado hidratante energizante potenciador de energía - Jowaé**  
Indicado para todas las mujeres que buscan un tratamiento para el rostro que aporte hidratación de larga duración pero que a la vez proporcione una acción revitalizante y energizante, este gel acuoso reconfortante libera una explosión de frescor al entrar en contacto con la piel.



**Dioptipoche - Lierac**  
Este gel proporciona un efecto descongestionante instantáneo y ofrece una triple corrección de los tres tipos de bolsas oculares. Además, está enriquecido con péptidos escudo anti luz azul que protegen de los daños celulares periorcarios y potencian evitar la acentuación de las bolsas.



## Novedades



**Upgrade [AR] - Sensilis**  
Con una fórmula 100% Responsable Beauty, reafirma la piel sensible, reduce las arrugas y alivia las rojeces gracias a un tensor vegetal que ofrece un efecto lifting inmediato tras 15 minutos y a un polifenol anti-rojeces que consigue calmar las pieles más reactivas por su efecto termorregulador.



**Epigence Optima SPF 50+ - MartiDerm**  
Con una avanzada combinación de filtros que garantizan una protección de amplio espectro contra las radiaciones indoor-luz azul (HEV)- y outdoor -radiaciones UVA y UVB-, incluye además protección contra las ondas infrarrojas (IR) y radioelectromagnéticas (REM) derivadas de las nuevas tecnologías.



**Agua micelar Acofarderm - Acofarma**  
Su fórmula incluye extracto de pepino con propiedades hidratantes, descongestivas, refrescantes y tonificantes, además de antioxidantes debido al contenido en compuestos fenólicos y vitamina C; solubilizantes, que forman micelas que ayudan a limpiar la piel; y activos hidratantes.



**Endocare Radiance C Ferulic Edafence® sérum - Cantabria Labs**  
Su nueva fórmula de alta tolerancia se adapta a todo tipo de pieles sin perder sus propiedades antioxidantes, mejorar la función barrera y actuar contra la contaminación. Asimismo, incorpora un dosificador innovador de alta precisión en un envase airless que permite mejorar la conservación de la fórmula.

**Agua micelar - Farline**  
De alto poder limpiador y gran eficacia desmaquillante, es una solución a base de agua purificada que contiene micelas, unas esferas microscópicas compuestas por moléculas limpiadoras muy similares a la composición de la piel, lo que las hace totalmente biocompatibles.



**Sérum agua de uva - Intera-pothek**  
Este sérum antiedad posee una textura gel que realiza un efecto lifting inmediato que reduce las arrugas y mejora el microrrelieve cutáneo. Formulado con resveratrol y péptido decontractor, incorpora también activos tensores y antipolución.



**Liposomal Well-Aging crema reafirmante de día SPF15 - Laboratorios Viñas**  
Con LWA Complex®, forma parte de una gama ideal para prolongar la belleza natural de las cincuentaañeras. En su fórmula destaca la acción Antiox, que protege la piel de las agresiones externas como la contaminación y la radiación UV y retrasa la aparición de arrugas y líneas de expresión.



**Very Rose - Nuxe**  
Se trata de una nueva gama de desmaquillantes y limpiadores con fórmulas veganas, tan delicadas como eficaces, que combinan las propiedades calmantes del agua floral de rosa con un complejo skin-respect con azúcares hidratantes 100% de origen vegetal.



## Novedades



### Crema resplandor antimanchas Vinoparfait - Caudalie

Destinada a todas las mujeres que deseen corregir o prevenir la aparición de manchas, también es una solución eficaz para unificar e iluminar el rostro. Su textura de gel se funde en la piel e hidrata sin efecto graso. Enriquecida con nácares de origen natural, proporciona un resplandor instantáneo.



### Sérum Multirepair H.A. - Rilastic Cumlaude

Sérum corrector del envejecimiento problemático que protege de la contaminación ambiental y de la luz azul gracias a su fórmula rica en hidroxitirosol (potente antioxidante), ácido hialurónico y ácido mandélico. Hidrata la piel en profundidad a la vez que ayuda a detoxificarla y regenerarla.



### Sérum Skin Factor - Segle Clinical

Está formulado con factores de crecimiento epidérmico que tienen un gran poder regenerador de la piel, mejorando su textura, reduciendo arrugas, aportando elasticidad y firmeza. Contiene ácido hialurónico y colágeno marino para hidratar, tonificar y proteger la piel, y Vitamina E antioxidante.



### XPERT S.O.S - SingulaDerm

Tratamiento de choque para las arrugas que contiene la más alta concentración (20%) del péptido antiarrugas AH-8 más potente con efecto 'botox like', así como Neoclar Pro™, que aumenta la capacidad natural de detoxificación, antioxidación y anti-inflamación de la piel para un efecto 360° antipolución.



### Skin Detox mascarilla de arcilla purificante 2 en 1 - Neutrogena

Fórmula de arcilla detoxificante que actúa sobre todos los tipos de impurezas y contaminantes. Enriquecida con ácido glicólico, elimina con suavidad la suciedad, los aceites y los restos de maquillaje a la vez que mantiene la hidratación. Fórmula 2 en 1 que puede emplearse como limpiador diario o como mascarilla.



### HD BLUMOIST Aqua Gel - HD Cosmetic Efficiency

Formulado con la tecnología Blue Light Shield diseñada para proteger de la radiación HEV, incorpora, entre otros elementos, el complejo hidratante 72, que hidrata la piel de manera prolongada, tres tipos de ácido hialurónico y Vitamina E. Aporta elasticidad, frescura y suavidad a la piel.



### Crema de noche regeneradora antiarrugas con Vitamina C y HA/P - Ziaja Med

Activa la regeneración nocturna de la piel y reduce los síntomas del envejecimiento. Además, restaura y fortalece la estructura de la epidermis, suaviza las arrugas superficiales y profundas e hidrata la piel, exfoliándola suavemente y reduciendo el tono apagado de la piel.



### Cremafacial antimanchas - Soivre Cosmetics

Combina tres activos principales para prevenir y reducir la aparición de manchas: niacinamida, panthenol y el activo patentado symbright, un protector 360° que previene y protege de las agresiones externas (UV, IR, HEV, polución), inhibe la síntesis de melanina y aumenta la luminosidad de la piel.



### Sérum reafirmante y antioxidante de granada - Weleda

Concentrado antioxidante no graso que aporta al instante una hidratación intensiva y duradera, además de atenuar arrugas, favorecer la renovación celular y reafirmar la piel. Aplicado antes de la crema, potencia sus efectos dejando una piel luminosa, revitalizada y perfectamente hidratada.