

Extremidades limpias y en forma



EL CUIDADO DE LOS PIES ES IMPRESCINDIBLE PARA SU PERFECTA MOVILIDAD Y LA CORRECTA HIGIENE DE LAS MANOS SE HA DEMOSTRADO VITAL. TOCA EXTREMAR SU CUIDADO.

Nunca antes se había hablado tanto de las manos, de su correcta higiene y de su papel transmisor de enfermedades. Lavarlas correctamente es un hábito que salva vidas, como se ha demostrado en el caso del coronavirus. Para ello podemos utilizar geles hidroalcohólicos, aunque el método más efectivo sigue siendo el agua y jabón. Más allá del Covid-19, mantener las manos limpias ayuda a prevenir hasta 200 enfermedades habituales en niños, entre ellas la gripe común, la diarrea o el cólera. Recordemos el paso a paso que ha venido recomendándose para lavar las manos correctamente, lo que nos llevará un tiempo aproximado de 20 a 40 segundos, si queremos hacerlo bien.

- Sacar anillos, reloj y pulseras para poder lavarnos las manos en toda su superficie, hasta las muñecas.
- Mojarlas con agua tibia no muy caliente para que no se resequen.
- Depositar en ellas el jabón en cantidad suficiente. Si es en pastilla enjuagarla después para eliminar gérmenes.
- Friccionar el dorso de una mano con la palma de la otra, entrelazando los dedos. Y repetir con la mano contraria.
- Frotarse las palmas de nuevo.
- Limpiar el reverso de los dedos con la palma de la otra mano.
- Lavarse los pulgares, cogiendo el de una mano con la palma de la otra, y viceversa.

- Lavar la punta de los dedos en la palma de la mano contraria, para depositar el jabón en las uñas y arrastrar los gérmenes. Repetir la operación con la otra mano.
- Aclararse muy bien las manos con agua desde la punta de los dedos hacia las muñecas.
- Secarlas con un papel de un solo uso.
- Cerrar el grifo con el codo o papel, pero no volver a tocarlo con las manos limpias.

La hidratación adquiere mayor importancia

“Al lavarnos tanto las manos, ya sea con geles o con agua y jabón, pueden eliminarse los aceites naturales de la piel y dejarlas deshidratadas”, nos recuerdan los expertos de Eodor. Para reparar esta piel seca y en especial si está deteriorada, aplicaremos cremas “barrera” ricas en activos como la glicerina, alantoína, vitaminas A y E de acción protectora, nutritiva, e hidratante. Aplicarlas bien también lleva su tiempo si queremos que el producto penetre y cumpla su función. Para ello extenderemos el producto con masajes en cada dedo desde la base hasta la uña realizando un buen masaje por el dorso, palma y dedo a dedo. Durante el día protegerlas con guantes de goma en las tareas domésticas, y evitar que estén en contacto con la humedad y el frío. Un truco para aportarles un plus de hidratación es aplicar generosamente crema de manos antes de irnos a la cama y, mejor aún cubrirlas con unos guantes de lana o algodón. Si los dejamos puestos toda la noche el efecto del calor hará que la hidratación sea mucho mayor.

Protección solar: piel sana y sin manchas

La aparición de manchas en las manos es uno de los signos más evidentes del envejecimiento. No obstante, se manifiesta cada vez más en personas jóvenes debido a un fotoenvejecimiento prematuro por la acción del sol. Como sabemos, las manchas son alteraciones en la pigmentación de la piel. Cuando la fabricación de melanina es progresiva y homogénea hablamos de bronceado, pero cuando estos pigmentos cutáneos se distribuyen o se sintetizan anormalmente aparecen las manchas. Estas anomalías pueden estar provocadas por el paso del tiempo, por alteraciones hormonales, por el uso de determinados fármacos o cosméticos o por factores hereditarios, pero principalmente por una sobreexposición a los rayos UV. Tal y como nos recuerdan los expertos de Eucerin, “la medida más significativa que puede adoptar para prevenir la formación de léntigos es la protección solar. Es importante recordar que los rayos de sol afectan a la piel incluso en los días nublados, de modo que debe proporcionar a la piel la protección diaria que necesite. Asimismo, limitar el tiempo que pasamos al sol ayudará a reducir la formación de manchas relacionadas con la edad (léntigos solares o seniles). Cuando nos exponemos al sol, reaplicaremos la crema protectora con regularidad”.

El ejercicio que las fortalece y flexibiliza

La excelente estructura de las manos, compuesta por 27 huesos, 33 músculos y 15 articulaciones hace que éstas sean fuertes y muy ágiles. Para mantener su agilidad basta con unos sencillos ejercicios.

- Extender todos los dedos de la mano lo máximo posible. A continuación, doblarlos uno tras otro hacia la palma, intentando no mover los otros dedos al mismo tiempo. Comenzar con el pulgar y continuar hasta el meñique y volver hacia el pulgar. Hacer este ejercicio diez veces con cada mano y luego diez veces con las dos manos al mismo tiempo.
- Aprender a relajarlas. Para aquellos que sufren demasiada tensión: coger los dedos de una mano y estirarlos juntos suavemente hacia atrás. Hacer lo mismo con el pulgar. Mantener el estiramiento y contar despacio hasta diez, el tiempo que necesitan los músculos para detectar la estimulación y reaccionar. Repetir este ejercicio diez veces.
- Relajar y aliviar las molestias de las manos agarrotadas. Cerrar ambas manos en un puño y extender lentamente los dedos, separándolos lo más posible. Repetir este ejercicio diez veces. Hay que notar que la mano se extiende cada vez más con cada repetición.

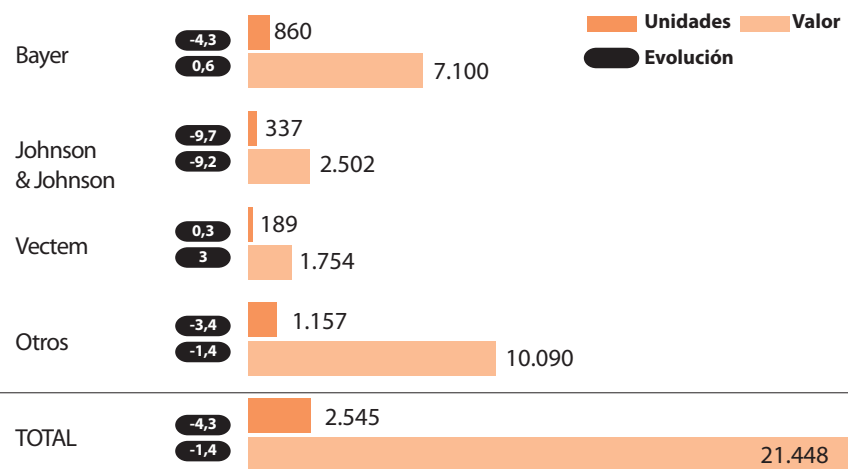
Pensar en los pies

“Alrededor del 85% de la población sufre algún tipo de problemas dermatológico en los pies”, según datos de Eucerin. Sin duda es una de las partes más delicadas del cuerpo y a la que no solemos dedicar toda la atención que requieren.

Tal y como explica **Carme Chorto**, asesora científica de la marca, “además de utilizar un tratamiento específico a diario para nutrir y cuidar

Los pies deberían lavarse al menos una vez al día incidiendo en la zona interdigital, donde tienden a acumularse muchas bacterias

TOP 3 MARCAS CUIDADO MANOS Y PIES (Abril 2019 - Marzo 2020). Miles



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

cuidado manos y pies

los pies, hay que aplicarlo con un masaje hasta el tobillo, que aliviará tensiones. También es importante proteger los pies en espacios públicos, para evitar las infecciones de hongos; realizar ejercicios con regularidad para mantener los músculos, articulaciones y tendones de los pies activos y utilizar un calzado flexible, transpirable y no demasiado estrecho”.

Limpios e hidratados... al menos una vez al día

Los pies deberían lavarse al menos una vez al día incidiendo en la zona interdigital donde tienden a acumularse muchas bacterias. Son éstas las que al entrar en contacto con el sudor producen el mal olor. En este punto, el calzado puede ser la clave de que nuestros pies suden en exceso. Una vez limpios hay que secar bien la piel, ya que los hongos proliferan a consecuencia de la humedad. Las cremas de tratamiento deben aplicarse sobre la piel limpia y seca. Lo ideal es aplicarlas por la noche, antes de ir a dormir por toda la superficie y también entre los dedos sin problema, porque lo que ocasiona la maceración de los dedos es la humedad. En caso de dolor o pesadez un baño ayuda a reanimarlos. Los baños fríos activan la circulación mientras que los templados son tonificantes. Ambos contribuyen a la salud de los pies y suponen un gran alivio, sobre todo tras jornadas de trabajo de pie, pero también sentados o tras la práctica de la actividad deportiva.

La aparición de manchas en las manos es uno de los signos más evidentes del envejecimiento

Eliminar el mal olor

Los antitranspirantes para pies ayudan a minimizar el sudor. También los zapatos con una buena ventilación. En verano no es recomendable llevar zapatos cerrados como bailarinas o zapatillas de deporte sin usar ningún tipo de calcetín o media de algodón. En invierno, el sudor

se ve contrarrestado tanto por la temperatura exterior como por el uso de los calcetines o medias (siempre y cuando estos sean de hilo, algodón, o tejidos que permitan la transpiración). Por el contrario, los que son de materiales sintéticos, mantienen el pie húmedo.

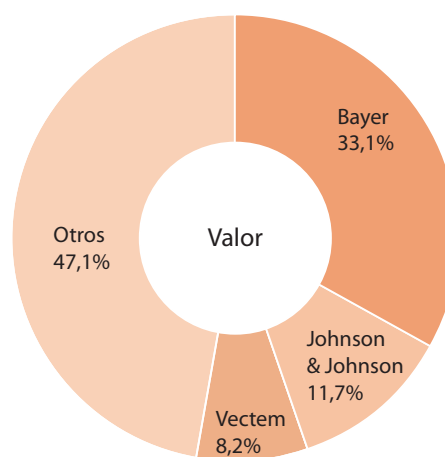
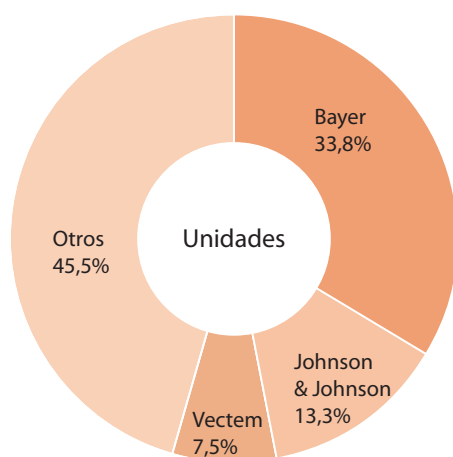
Pies más suaves

El roce con los zapatos puede producir molestas y dolorosas durezas en los pies. Para eliminarlas de forma progresiva se recomienda la aplicación de cremas que contengan urea. También están recomendados la piedra pómez, escofina y cortacallos, siempre con precaución de no dañar la piel. Utilizaremos un exfoliante una vez a la semana y finalmente una crema hidratante aplicada con un masaje circular sobre toda la superficie cutánea bien seca, desde el talón, a lo largo de la planta, hacia el cuello del pie y el talón.

Soluciones para pies en manos expertas

Más allá del cuidado de la piel en casa y cuando hay problemas evidentes, se recomienda la visita al especialista, quien podrá analizar nuestra pisada y valorar el tratamiento para recuperar el bienestar de los pies. Entre los tratamientos más recomendados, según los expertos del Instituto de Benito, destacan la pedicura médica en la que se trabaja en profundidad uñas y piel a la vez que se diagnostica y trata cualquier afección. El estudio biomecánico y/o postura analiza mediante una plataforma computarizada de presión la pisada y la marcha. Este tratamiento incluye el estudio posturológico del cuerpo para detectar y diagnosticar afecciones osteoarticulares, y musculares y/o disfunciones de los captos sensoriales. En algunos casos es necesaria la prescripción de plantillas con las que se consigue tratar afecciones óseas, osteoarticulares, viscerales y musculares que ayudarán a mejorar la pisada y eliminar o reducir el dolor. Hay casos en los que el láser de baja frecuencia aporta solución en las terapias de dolor e inflamación. Este innovador tratamiento permite tratar una gran variedad de patologías como la fascitis plantar, el espolón calcáneo, las grietas en los talones, papilomas u presencia de hongos. +

TOP 3 MARCAS CUIDADO MANOS Y PIES (Abril 2019 - Marzo 2020). Cuota de mercado



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

Novedades



Crema de manos rosa mosqueta - Soivre Cosmetics
Gracias a su fórmula rica en aceite de rosa mosqueta BIO, vitamina E y panthenol, esta crema de rápida absorción combate las grietas y la deshidratación, frena los signos del paso del tiempo y devuelve la elasticidad a la piel dejando unas manos suaves y aterciopeladas con un delicado aroma.



Crema de manos pH5 - Eucerin
Proporciona 18 horas de protección frente a la deshidratación. Su fórmula contiene dexpanthenol y pH Balance System junto con antioxidantes, un complejo activo de eficacia clínicamente probada a la hora de estimular la regeneración de la piel y fortalecer la barrera protectora natural todos los días.



CICA-Repair máscara de manos - Neutrogena
Cuida y trata tus manos con la nueva máscara de manos de Neutrogena, que repara la piel muy seca, seca o irritada por las agresiones externas. Está clínicamente probado que ayuda a reparar la piel desde el primer uso y actúa como un velo hidratante que calma, alivia e hidrata la piel intensamente.



Crema para manos y uñas - Darphin
Elegante crema de manos con agua de rosas que hidrata manos y uñas durante todo el día y fortalece la barrera protectora de humedad de la piel. Manos suaves, uñas y cutículas acondicionadas, gracias sus activos botánicos: agua de rosa, genciana y vitamina E.

Crema para pies reparadora Urea 10% - Laboratorios BABÉ
De textura cremosa, ayuda a reparar e hidratar en profundidad los pies secos y agrietados y es apta para el pie del diabético. A su vez, ofrece una eficaz protección frente a la sequedad, el agrietamiento de los talones y las durezas.



Crema de manos de ozono - Laboratorios Ozoaqua
Está elaborada a base de Aceites Vegetales Ozonizados combinados con glicerina, aloe vera, extracto de caléndula, extracto de hamamelis y escualeno, entre otros ingredientes. Su acción altamente hidratante, calmante y reparadora potencia el cuidado de las manos más delicadas, deshidratadas y agredidas.



Xeralaude podos - Rilastil Cumlaude
Lipogel de textura fluida para pies secos y agrietados que ejerce una acción hidratante, queratolítica y reepitalizante. Está especialmente indicado para las zonas con una capa cornea más gruesa como la planta del pie o el talón.



Crema de manos concentra da Cold Cream - Eau Thermale Avène
Rica en Cold Cream, esta crema untuosa proporciona a las manos un gran bienestar desde su aplicación, sin efecto graso. Asimismo, el sucralfato regenera la piel, mientras que el Agua termal de Avène, calmante y desensibilizante, proporciona a la piel una sensación de bienestar inmediato.



Novedades



Crema de manos - A-Derma
La crema de manos A-Derma nutre, repara y alivia las manos muy secas y dañadas a diario. Indicada para pieles sensibles, su fórmula cuenta con un 95 % de ingredientes de origen natural.

Ureadin manos plus repair - ISDIN
Las manos son nuestra carta de presentación y también nuestra mayor herramienta de trabajo. Consciente de ello, ISDIN cuenta con esta crema que hidrata y repara la sequedad de las manos y sus consecuencias gracias a la sustancia de Coenzima Q 10 y a sus propiedades anti-edad y regeneradoras.



Crema de manos reparadora - Alvita
Especialmente diseñada para reparar y proteger las manos dañadas, la crema de manos Alvita suaviza e hidrata la piel devolviéndole su flexibilidad. Tolerancia testada bajo control dermatológico.

Crema hidratante manos & uñas - Jowaé
Esta crema ligera y sedosa, no grasa ni untuosa, cuenta con un 98% de ingredientes de origen natural. Además, su formulación incluye lumifenoles antioxidantes & agua de bambú + glicerina vegetal que contribuyen a rehidratar, proteger y sublimar las manos deshidratadas.



Crema de manos y uñas cherry addiction - Farline
Gracias a su reducido tamaño, de 30 ml, es la opción ideal para llevar a mano en cualquier momento y lugar para cuidar e hidratar las manos de la forma más agradable posible. Formulada con aceite de granada y de babasú, es una crema ligera y de rápida absorción con una delicada fragancia frutal.

Crema de manos intensiva - MartiDerm
Con alantoína, centella asiática, retinol, urea y extracto de caléndula, esta crema de manos tiene propiedades hidratantes, protectoras y regeneradoras. Además, sus ventas van íntegramente destinadas a proyectos de colaboración con Cruz Roja en el marco de la iniciativa 'Hands For Help'.



XPERT Régénérateur - SingulaDerm
Emulsión indicada para zonas secas, agrietadas, con picores, tirantez e incluso descamación. Contiene Antarcticine®, una glicoproteína del mar Antártico, que estimula la formación de colágeno y elastina. Previene la sequedad, regenera las fibras y permite una curación rápida de las grietas.

Novedades



Crema de manos aloe vera - Interapothek

Aporta los emolientes naturales que ayudan a recuperar la barrera hidrolipídica, por su fórmula con aloe vera, vitamina E y aceite de almendras dulces. Es muy suave, de rápida absorción y su uso continuado facilita el mantenimiento de unas manos suaves y sanas. Posee un pH 5,5.



Crema de día blanqueadora y protectora SPF 20 - Ziaja Med

Previene y aclara las manchas oscuras, sobre todo en la zona del rostro, escote y manos. Asimismo, iguala el tono de la piel, ayuda a neutralizar los radicales libres responsables del envejecimiento de la piel y protege diariamente contra la radiación de rayos UV.



Crema Universal - Filorga

Al verse alterada por los rayos UV, los cambios de temperatura, la cal del agua, los afeitados o los jabones disolventes, la piel tira, se enrojece, se irrita o descama. Gracias a una fórmula multifunción exclusiva que hidrata, protege y repara, esta crema se puede utilizar en cualquier situación.



Medigel crema barrera - Dermoes-tética del Sur

Esta crema ofrece una alta protección para el tratamiento de zonas secas, sensibles e irritadas. Hidrata e impermeabiliza la piel, aportando tersura y suavidad, a la vez que protege frente a las agresiones externas. Ideal en dermatosis alérgicas de contacto profesionales. Efecto guante blanco.



Crema de manos concentrada Acofarderm - Acofarma

Esta crema altamente hidratante, rica en coenzima Q10 y glicerina, aporta a las manos más secas y estropeadas una sensación de alivio inmediato y duradero, además de nutrirlas en profundidad. Es apta incluso para manos en condiciones adversas, extremas o límites.



Skin Food Original - Weleda

Crema multusos que nutre e hidrata las zonas más secas del cuerpo como codos, rodillas, pies o manos. Además, calma irritaciones y repara pequeños rasguños, a la vez que evita durezas en pies y manos y proporciona numerosos beneficios para la piel.