

Proteger nuestra piel de las bajas temperaturas

UN AÑO MÁS LLEGÓ EL FRÍO, Y NOS ESPERAN UNOS CUANTOS MESES EN LOS QUE NO DEBEMOS OLVIDARNOS DE PROTEGER Y CUIDAR LA PIEL DE LAS ZONAS MÁS DELICADAS PARA EVITAR QUE SUFRA LOS RIGORES DEL INVIERNO.



Cuando llega el invierno notamos sus efectos en todo nuestro organismo: nos duelen los huesos, el sistema respiratorio está más vulnerable... pero es muy importante también acordarse de la piel. Este extenso órgano, igual que sucede en verano, está expuesto a las inclemencias climatológicas, y las zonas más delicadas, como la cara o las manos, son las que más sufren. La hidratación es uno de los aspectos más importantes, incluso varias veces al día, siendo especialmente imprescindible para aquellas personas que sufren algún tipo de afección dermatológica, como dermatitis, dermatosis o psoriasis. Una piel nutrida e hidratada es una base muy importante para lograr una piel sana.

El lavado de manos habitual es un enemigo de nuestra piel, ocasionando la llamada dermatitis de desgaste, pero en estos tiempos es un imperativo por razones sanitarias, igual que el uso casi constante de gel hidroalcohólico, que también es un enemigo de la piel de nuestras manos, por lo que la hidratación se convierte en estos tiempos de Covid-19 en algo aún más imprescindible. Como aliados para el cuidado de las manos también debemos recordar el uso de guantes en los meses con temperaturas más bajas, especialmente en el caso de personas sensibles al frío que suelen padecer de sabañones o fenómenos de Raynaud (dedos de las manos fríos que tornan en color blanco, azulado y rojo).

Efectos del frío

Todos conocemos por experiencia propia las incomodidades y daños que causan el frío, el viento o los cambios de temperatura típicos de esta estación del año en nuestra piel. La explicación es que, por un lado, el frío contrae las pequeñas venas capilares de la piel, que disminuyen la irrigación sanguínea. Este hecho provoca que no llegue suficiente oxígeno ni nutrientes a las células, de modo que la piel acaba quedándose con un aspecto apagado y sin vida.

Además, durante la época invernal también se retrasa el ciclo natural de la regeneración celular, y se van acumulando células muertas que causan tirantez y falta de confort en la piel, ya que esta capa de células muertas impide que el sebo natural llegue para lubricar y nutrir la epidermis. Por eso nuestra piel se encuentra más seca y también más sensible.

Las típicas rojeces son uno de los principales efectos de los cambios de temperatura durante el invierno. El cuidado y protección diaria de la piel, especialmente en rostro, cuello y escote, es fundamental para

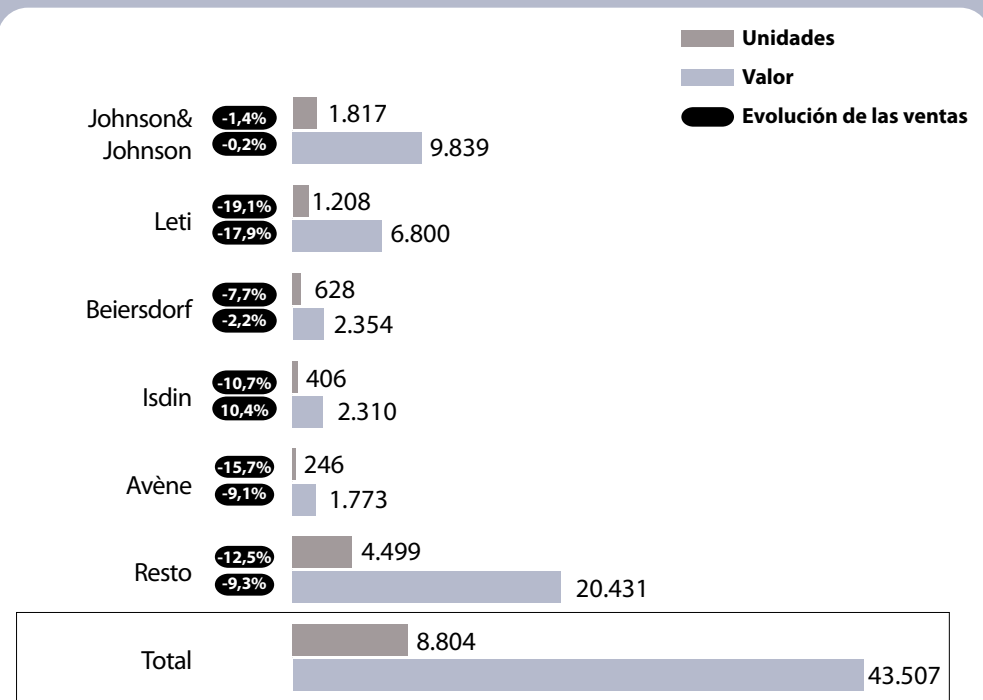
no desarrollar enfermedades como la couperosis (con rotura de los capilares en el rostro) o la rosácea (sensibilidad, rojez e incluso acné). Por otro lado, los continuos resfriados, alergias y efectos del frío en general sensibilizan al máximo la zona perioral (alrededor de la nariz y los labios). Sus efectos, además de incómodos y antiestéticos, generan problemas como rojez extrema, descamación o escozor. Es esencial hidratar la zona con un protector labial para solucionar y prevenir dicho problema.

Productos adecuados

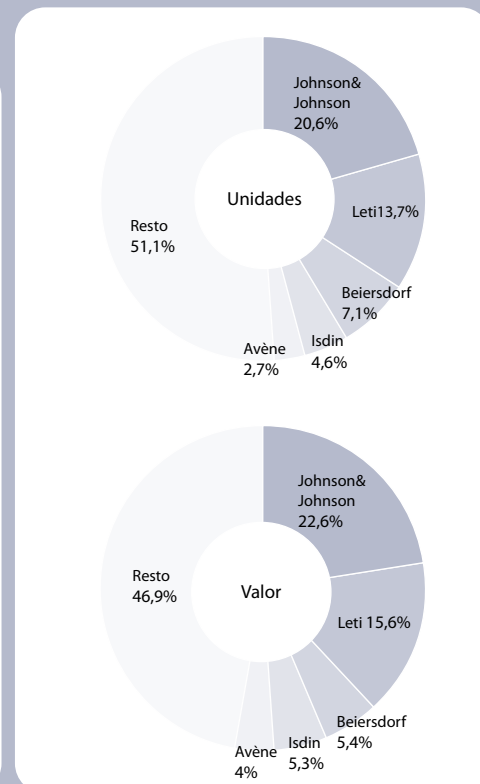
En general, y en especial durante estos meses más fríos, debemos evitar productos agresivos para el lavado, tanto de manos como de cara y cuerpo. Los productos utilizados han de ser suaves y testados dermatológicamente. También hay que evitar ducharse con agua excesivamente caliente o fría, y hacerlo demasiadas veces porque eso deshidrataría la piel.

Los labios son otro punto delicado de nuestro rostro que hay que cuidar con especial atención, protegiéndolos del frío y de las radiaciones ultravioleta con hidratación y protección solar. Esta delicada zona sufre mucho con el viento y el frío del invierno, especialmente si se tiene alguna alteración de base. Las gafas de sol y la protección solar a diario son otros aspectos de cuidado que no debemos dejar pasar con el verano, porque el daño de las radiaciones UV puede ser igual de grave en invierno, tanto para nuestra piel como para nuestros ojos. Los principios activos más recomendados durante los meses invernales para pieles no sensibles son la vitamina C, el ácido retinoico, el ácido glicólico y los hidroxiácidos (con importante función antiedad). Sin embargo, hay pieles sensibles e intolerantes que deben utilizar otro tipo de productos, ricos en sustancias calmantes, vasoconstrictoras

MERCADO PRODUCTOS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL EN INVIERNO. Ventas MAT (10/20)



Cuota de mercado



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW. Periodo consultado: MAT 10/20, acumulado de los últimos 12 meses
 Mercado estudiado: Cuidado de la piel en invierno: conjunto de las clases cuidado de labios (83C1) + productos hidratantes y nutrit. manos (83D1)
 Medidas: unidades vendidas y valores en € PVP (Precio de venta al público) Elaboración: IM Farmacias

y descongestivas, como el dexpanthenol, alfabisobolol, rusco, ácido glicirrético... Además, deben evitar productos que contengan alcohol, conservantes o perfumes. Por ello, es fundamental la valoración individual dermatológica de cada tipo de piel.

También es importante recordar que el invierno es la mejor época para realizar tratamientos despigmentantes faciales intensivos, para las manchas oscuras, y en general todo tipo de tratamientos.

La alimentación es otro aspecto fundamental que nos ayuda a cuidar de la piel, especialmente el Omega 3 y 6. Cuando bajan las temperaturas, se hacen necesarios los alimentos ricos en Omega 3 (como el pescado azul, que mejora la cohesión de la barrera epidérmica cuando más se necesita). Y si se combina con un producto rico en ácido graso esencial, se asegura que la piel esté fuerte por fuera y por dentro.

Llega la Navidad

La Navidad es un periodo de reencuentros, fiestas y cenas, incluso con la incertidumbre de no saber qué nos deparan estas Navidades en periodo de pandemia. Durante estas semanas, hacemos menos ejercicio y cobran protagonismo las comidas copiosas, el alcohol y los dulces navideños. Unos hábitos poco saludables que, unidos a una mala práctica alimenticia a lo largo del año, pueden tener consecuencias perjudiciales en nuestra piel.

En este sentido, los expertos de la AEDV destacan la importancia de llevar una buena alimentación más allá del periodo vacacional. La dieta de las personas influye en el estado de la piel -tenemos o no enfermedades-. Los excesos de unos días no tienen efectos inmediatos en la piel, debemos optar por opciones de alimentación saludable durante todo el año. La piel refleja cómo cuidamos al cuerpo por dentro y por fuera y nuestra rutina diaria tiene un impacto directo en el cutis. Los malos hábitos alimenticios, el alcohol, el tabaco, los humos o la falta de descanso contribuyen a la formación de radicales libres, que son en parte responsables del deterioro de los órganos a lo largo de la vida y, entre estos órganos, de la piel.

Alimentación

Como principales recomendaciones alimenticias para el cuidado de la piel durante los meses invernales especialmente, pero también durante todo el año, los dermatólogos recuerdan:

- *Limitar el consumo de grasas saturadas y azúcares.* En una época en la que las comidas contundentes y los dulces navideños aparecen en nuestra mesa, lo ideal es comenzar el año con una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, cereales integrales, aceites vegetales, pescado rico en grasa, carbohidratos complejos de bajo índice glucémico y proteínas no grasas.

- *Antioxidantes.* Los antioxidantes ayudan a neutralizar los efectos negativos de los radicales libres sobre la piel. Multitud de frutas, verduras y otros alimentos contienen antioxidantes. Además, en caso de que sea necesario, se recomienda tomar, temporalmente y siempre bajo prescripción dermatológica, suplementos de vitaminas y minerales como es el caso de la vitamina C, E y betacaroteno, y utilizar cosméticos específicos para cada tipo de piel y que contengan antioxidantes de eficacia tópica demostrada.

- *Ácidos grasos esenciales.* Sus beneficios antiinflamatorios, no sólo en procesos dermatológicos, ayudarán a disminuir los efectos negativos de los excesos.

- *Beber agua.* Ingerir al menos dos litros de agua al día es fundamental para la piel, y nos permite hidratarla, tanto desde el interior como desde el exterior. Una piel hidratada conserva su resistencia a las infecciones e irritaciones y mantiene su aspecto, elasticidad y luminosidad.

Uso prudente de los hidrogeles

La aplicación repetida de geles hidroalcohólicos que, como su propio nombre indica, tienen una base alcohólica, reseca la piel. Si no se usa crema hidratante diariamente, con el tiempo, puede aparecer un eccema sobre todo en pieles más sensibles. Además, desde la AEDV (Academia Española de Dermatología y Veneorología) recomiendan elegir hidrogeles sin perfumes, para minimizar el riesgo de reacciones de fotosensibilidad que se pueden dar más fácilmente con la presencia de algunos aromas y esencias. Sin embargo, el principal consejo es optar, siempre que se pueda, por realizar un lavado de las manos con agua y jabón. Es importante que, después de cada lavado, el niño, joven o adulto se seque bien las manos, ya que la humedad es un factor que aumenta el riesgo de desarrollar eccemas. También tras el lavado de agua y jabón, se recomienda el uso de crema hidratante para prevenir la aparición de dermatitis. El problema que genera el lavado frecuente de manos (o el uso de hidrogeles) es que puede ir eliminando el manto lipídico de la piel. La barrera cutánea se altera y esto favorece la aparición de dermatitis, sobre todo entre aquellos niños o personas que ya tienen una piel seca, atópica o más irritable. Es crucial mantener una hidratación adecuada, sobre todo ahora que nos estamos lavando mucho más frecuentemente las manos. Además, el frío es otro agente irritante que cobra protagonismo con la bajada de temperaturas, por lo que conviene proteger la zona de piel expuesta al aire.

Hay que tener en cuenta que las aplicaciones de hidrogel no deberían de ser muy numerosas en el día, por lo que, en una situación de pandemia como la actual, se recomienda alternar con el lavado con agua y jabón. Hay que hacer un uso razonable y prudente de los geles hidroalcohólicos ya que tienden a reseca mucho la piel. Los dermatólogos recomiendan utilizarlos solo cuando sea necesario.

**LA PIEL REFLEJA CÓMO CUIDAMOS
AL CUERPO POR DENTRO Y POR FUERA
Y NUESTRA RUTINA DIARIA TIENE
UN IMPACTO DIRECTO EN EL CUTIS**

- *Evitar el consumo de alcohol.* El alcohol deshidrata la piel. Además, beber demasiado predispone a comer de forma compulsiva.

- *Recuperar los hábitos de descanso y ejercicio moderado, así como ser constante con las rutinas de limpieza e hidratación diaria.* Tras un periodo de excesos, la piel se beneficiará de la renovación. La aplicación de cosméticos con productos queratolíticos a base de ácido retinoico o hidroxiácidos, o la aplicación de peeling superficiales o medios realizados por dermatólogos ayudarán a mejorar la salud cutánea. +