

“Cuánto más personalizada esté la rutina de cuidados, más aumenta el éxito”

PARA LA FARMACÉUTICA ESTEFANÍA BLANCO LOZANO, ESPECIALISTA EN DERMOFARMACIA, EL PROTECTOR SOLAR ES EL PRODUCTO MÁS IMPORTANTE DENTRO DE LA RUTINA DE CUIDADO DE LA PIEL. NO ÚNICAMENTE POR SU IMPORTANCIA EN LA PREVENCIÓN DEL DESARROLLO DE PATOLOGÍA CUTÁNEA TIPO MELANOMA, SINO TAMBIÉN POR SU LABOR FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO PREMATURO DE LA PIEL.



Estefanía Blanco

Hablamos con **Estefanía Blanco Lozano** (@eblanco), *farmacéutica*, de cuáles son los principales errores que comete la población a la hora de cuidar su piel. “Quizá haya tres errores que destaquen por encima de los demás: la poca importancia que se le da a la limpieza adecuada de la piel con productos específicos; el mal uso de la protección solar en cuanto a cantidad y falta en la reaplicación se refiere, y el comprar por comprar sin un asesoramiento personalizado enfocado a las necesidades y objetivos de cada piel”, apunta. Exclama que “lo más olvidado, sin duda, es el no reaplicar la protección solar cada dos o tres horas”.

Avisa de que la constancia depende mucho de cada persona. Eso sí, “cuánto más personalizada esté la rutina de cuidados, más aumenta la adherencia a ella y el éxito en los resultados”. Sostiene que cada piel necesita un cuidado específico. Lo que se puede generalizar es “el uso de un buen protector solar con un SPF mínimo de 30 en esta época en la que la radiación solar comienza a intensificarse”. Como cuidado básico, “contaríamos con un limpiador, una hidratante y un protector solar”.

Muchos problemas de sensibilidad, acné y rosácea

¿Cuáles son los principales problemas de piel que llegan al mostrador? ¿Cuál es la importancia del consejo farmacéutico para hacerles frente? Estefanía Blanco Lozano contesta que a la farmacia les llega muchos problemas de sensibilidad, acné y rosácea. *“Aquí, la labor del farmacéutico es fundamental en primera instancia para detectar casos que necesitan inmediata derivación al dermatólogo y para ofrecer un consejo profesional y personalizado a todos aquellos casos leves que pueden ser abordados desde el consejo farmacéutico”, destaca.*

Hacia la transparencia y la sostenibilidad

Señala que *“la tendencia va dirigida hacia la transparencia en concentraciones e ingredientes dentro de las formulaciones, dando valor a los ingredientes de siempre que ya han demostrado la eficacia en muchas ocasiones, como son la vitamina C, retinol o niacinamida, y hacia la sostenibilidad en los productos terminados”.*

¿Se está luchando especialmente contra los efectos de la contaminación? Afirma que la contaminación es un factor al que cada vez se le da más importancia y que *“esto se debe a que cada día conocemos mejor los efectos que ésta puede producir en nuestra piel, como pigmentación o envejecimiento prematuro, entre otros”.* *“Aunque no se estén desarrollando productos específicos para ello, de momento, es cierto que los productos empiezan a incluir además ingredientes antipolución”, matiza.*

Por otro lado, se ha evidenciado que la luz azul puede producir un envejecimiento prematuro de la piel además de intensificar hiperpigmentaciones preexistentes. No obstante, *“debemos asimilar la información con prudencia, ya que la cantidad de luz azul que se necesita para que esto ocurra es mucho mayor a la que podemos recibir con el consumo doméstico de dispositivos que emitan este tipo de luz”.* Subraya que *“es interesante tener en cuenta que existen otro tipo de radiaciones que pueden afectar a la piel para reforzarnos aún más en la importancia de la protección solar”.*

Le cuestionamos qué es lo que más se pide en dermo, por rangos de edad y por sexo. Aclara

que, en pieles jóvenes, se suelen demandar los cuidados hidratantes e iluminadores, mientras que, a medida que la piel va madurando, se solicitan cuidados correctores y de prevención de arrugas, hiperpigmentación y flacidez.

En líneas generales, en un rango por debajo de 20 años, se priorizará la hidratación y protección. A partir de los 30 años, se empezarán a incluir activos anti-edad como pueden ser los ácidos o los retinoides. Llegados a los 40, se podrá seguir en esta línea añadiendo además algún cuidado anti-edad extra o aumentando la frecuencia de uso de los productos. A partir de los 50, y en función de la edad aparente, se incluirán además optimizadores de los procesos dérmicos para mejorar la firmeza y elasticidad de la piel, como son los péptidos o factores de crecimiento. Blanco Lozano insiste en que esto es muy general porque estará condicionado por el estado y necesidad de cada piel.

A su entender, las farmacias deben trabajar la dermo *“desde la responsabilidad, el conocimiento y la dedicación”.* *“Tenemos la responsabilidad de estar formados y enterados, de ofrecer el mejor consejo posible”,* manifiesta. Asevera que los farmacéuticos son profesionales sanitarios y que los pacientes deben encontrar en ellos una respuesta de salud.

¿Las redes sociales son un instrumento clave para fomentar la dermo desde la farmacia? *“No creo que sean una herramienta clave para fomentar la dermo. La dermo se fomenta desde casa, desde la farmacia. Las redes sirven para darle voz a lo que uno ya sabe y ya hace”,* razona.

Puntualiza que sí son *“una herramienta muy interesante para promocionar buenos hábitos y divulgar en ciencia y salud”.*

Opina que *“la experiencia de la pandemia se ha convertido en un tiempo de reflexión, en todos los sentidos para todos”.* En cuidado de la piel, se ha disparado el interés por el autocuidado. *“Muchos han comenzado a darsela importancia*

“Los productos empiezan a incluir además ingredientes antipolución”

que tienen, en parte por las nuevas necesidades que se han despertado por el uso de mascarilla durante todo el día, y en parte por la pausa que forzosamente tuvimos en nuestras vidas”, explica. Hemos pasado de estar a *“piel desnuda”* a estar arropados continuamente por un objeto extraño que se coloca en superficie creando un nuevo entorno con condiciones de humedad y temperatura diferentes que además está en continuo contacto y roce. Eso, *“obviamente, se tenía que notar”.*

Durante la pandemia se ha visto mucho *maskné*, muchas dermatitis de contacto y muchos casos de sensibilidad. *“Lo que veremos en adelante quién sabe, esperemos que poco a poco sea posible limitar el uso de mascarillas y que así la piel pueda volver a sus condiciones originales”,* pronuncia. Tres recomendaciones importantes que ofrece en esta época de mascarillas son: *“Desechar o lavar la mascarilla siguiendo las instrucciones y especificaciones de cada modelo, priorizar el uso de limpiadores suaves y no pensar que la mascarilla protege del sol, no lo hace, y renunciar al uso de protección solar”.* +

“Lo más olvidado es no reaplicar la protección solar cada dos o tres horas”