

INÉS ESCANDELL, FACULTATIVA ESPECIALISTA EN DERMATOLOGÍA Y MIEMBRO DE DERMOTHÈQUE

“Lo más olvidado es el cuerpo”

ES MUCHO MÁS SENCILLO MANTENER UNA PIEL SANA SI NO SE HA RECIBIDO RADIACIÓN EXCESIVA A LO LARGO DE LA VIDA. DESDE DERMOTHÈQUE TAMBIÉN INDICAN QUE ES IMPORTANTE INSISTIR EN EL CUIDADO COMPLETO DE LA PIEL, Y NO SÓLO DE LA FACIAL.



Dermothèque es un blog dermatológico sobre cuidados de la piel, tratamientos, novedades y otras curiosidades. Se dirige al público en general, de cualquier edad y género, y está escrito por cinco dermatólogas: **Andrea Allende, Sofía de Asís, Laura Berbegal, Inés Escandell** y **Sara Gómez**.

Nos responde a nuestras preguntas **Inés Escandell**, facultativa especialista en Dermatología. Explica que el principal error que comete la población a la hora de cuidar su piel es “no fotoprotgerse adecuadamente durante todo el año”. “Es cierto que cada vez vemos a pacientes más informados y con hábitos de cuidado más adecuados, pero seguimos viendo a diario pacientes que no

se protegen durante todo el año, y las consecuencias son inevitables”, avisa. Deja claro que “es mucho más sencillo mantener una piel sana si no se ha recibido radiación excesiva a lo largo de la vida, que si se ha recibido”.

¿Lo más olvidado? “El cuerpo”, contesta. “Es un error que también cometemos los que divulgamos en las redes. Damos mucha importancia al cuidado facial, y nos olvidamos de otras zonas del cuerpo. ¿Quién se protege las manos de forma adecuada? Es importante insistir en el cuidado completo de la piel, y no sólo de la facial”, matiza. La mayoría de la gente es constante si las rutinas son sencillas. Por ello, ellas inciden “en que el cuidado de la piel tiene que ser algo minimalista,

que nos permita repetirlo todos los días, sin generar un gran gasto de tiempo ni económico”.

Repite que una rutina sencilla es más que suficiente para mantener una piel sana y, de esta forma, asegurarse de que la mayoría de gente la puede cumplir, que podamos cumplir todos los pasos en poco tiempo y que somos más sostenibles. Expone que *“existen infinidad de fotoprotectores que a la vez son hidratantes, y se podrían utilizar como paso único matutino, mientras que podemos utilizar ácidos, retinoides o simplemente hidratantes de noche”*. Eso sí, *“siempre, acompañados de la limpieza”*.

“Ahora vemos que la mayoría de los laboratorios, especialmente en la campaña de verano, han incluido filtros antioxidantes para la fotoprotección frente a la luz visible e infrarrojos”, informa. Asimismo, *“en el mundo de los antioxidantes, la niacinamida, aunque es un ingrediente conocido desde hace años, cada vez tiene más adeptos y las marcas lo emplean más”*.

Como producto imprescindible para un buen cuidado facial, Escandell elige el fotoprotector, ya que *“previene el daño cutáneo a largo plazo, disminuye la probabilidad de desarrollar cáncer cutáneo no melanoma y además previene el fotoenvejecimiento”*.

Los farmacéuticos, una figura fundamental

¿Cómo creen que deben trabajar las farmacias la dermo? *“Los farmacéuticos deben conocer aspectos claves del cuidado de la piel como, por ejemplo, la importancia de la protección solar. La facilidad y la cercanía de la población con las farmacias convierten a los farmacéuticos en una figura fundamental para la detección de patologías dermatológicas, y esto permitiría remitir a aquellos pacientes que lo requieran de forma precoz a la consulta de Dermatología, y mejorar, así, la salud cutánea de la población”*, razona.

Sobre cómo serán los hábitos dermocosméticos de los consumidores tras la pandemia, Escandell describe que han mejorado: *“Porque han aumentado las horas que pasamos frente a las pantallas y porque los profesionales hemos dado más información que nunca”*. Por suerte, esta información está llegando al consumidor final y, por ello, en Dermothèque consideran que los hábitos irán mejorando, lo que se traducirá, entre otras cosas, en un mayor uso de fotoprotección y en una limpieza adecuada.

En estos momentos en los que los ciudadanos tienen que cuidar especialmente la piel por usar medidas preventivas contra el Covid-19 como las mascarillas, *“es fundamental la limpieza y una hidratación adecuada”*. Lo primero, porque no es infrecuente que la gente utilice las mascarillas de forma inadecuada (más horas de las recomendadas) y ello puede favorecer el que aumenten las poblaciones de microorganismos en contacto con nuestra piel. Igualmente, la humedad que se produce por llevar la mascarilla empeora la función barrera. Por este motivo, es necesario utilizar un producto que nos permita mantener una barrera adecuada. Es decir, *“un producto hidratante adecuado para nuestra piel”*. Ya hemos visto consecuencias de no hacerlo, como el empeoramiento del acné en las personas que lo sufren o la rosácea. +

“El cuidado de la piel tiene que ser algo minimalista, que nos permita repetirlo todos los días”

Contaminación y luz azul

¿Se está luchando especialmente contra los efectos de la contaminación? Inés Escandell piensa que es clave en la mayoría de los laboratorios, incluyendo antioxidantes. ¿Cómo afecta la luz azul (u otras) de las pantallas a la piel? Comenta que se ha visto que la luz azul favorece también la producción de radicales libres y la pigmentación, especialmente en los fototipos más oscuros. Sin embargo, *“su potencia no es tanta como la del ultravioleta”*, pero si combinamos la exposición al UVA (como la que tenemos si trabajamos al aire libre, pasamos mucho tiempo en la calle o al lado de una ventana), con la exposición a la luz azul, *“la capacidad de daño se incrementa, y las pieles más oscuras tienen más facilidad para hiperpigmentarse”*.



Inés Escandell