

En busca de la rutina facial más adecuada

DESDE LA LIMPIEZA HASTA EL TRATAMIENTO, EXISTEN DIVERSAS RUTINAS RECOMENDABLES SEGÚN LAS PARTICULARIDADES QUE POSEA CADA TIPO DE PIEL. YA SEA NORMAL, SECA, GRASA, MIXTA O DELICADA, TODAS NECESITAN UN CUIDADO FACIAL QUE LAS PROTEJA FRENTE A LAS AGRESIONES EXTERNAS DEL DÍA A DÍA Y DE LA INCIDENCIA DEL PASO DEL TIEMPO.

Afortunadamente, cada vez más personas se preocupan por tener una piel bonita y luminosa, algo que no deja de ser el reflejo de una piel sana. Una de las claves para lograrlo se encuentra en adquirir una rutina de cuidado diario adecuada. Los pasos principales que se deben incluir, independientemente del tipo de piel, son cinco: limpieza, sérum, contorno de ojos, hidratación y fotoprotección.

Limpieza facial

La base de una piel bonita y saludable es la limpieza, por eso siempre tiene que ser el primer paso del ritual. Por la mañana, la higiene facial ayuda a eliminar los restos de los productos que se han aplicado por la noche, así como el sudor y demás toxinas que la piel puede tener. Por la noche, la limpieza es importante, tanto si uno se maquilla como si no, para eliminar los restos de los productos, así como las partículas de contaminación, el sudor y la suciedad que la piel acumula durante toda la jornada.

Básicamente, si la piel no está limpia, no podrá estar luminosa, hidratada y radiante. Además, es importante tener en cuenta que aplicar cremas y cualquier producto sobre una piel que está sucia hará que pierdan eficacia. Se recomienda finalizar la limpieza con la aplicación de un tónico para cerrar los poros.

Sérum

Los sérums se caracterizan por tener una textura más espesa que la de los tónicos y con una mayor concentración de ingredientes activos para tratar problemas específicos como manchas, arrugas o líneas de expresión. Se trata de un uso totalmente complementario con el tónico, que hidrata y recupera la piel por completo después de su limpieza.

Uno de los sérums más utilizados hoy en día son los de vitamina C, ya que cuentan con numerosos beneficios para el cuidado de la piel. Gracias a sus propiedades, favorece

USAR PROTECCIÓN SOLAR TODO EL AÑO REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR DAÑOS IRREVERSIBLES EN LA PIEL

la restauración de la capa lipídica a nivel de la epidermis, restableciendo así su función protectora y disminuyendo la inflamación. Y contribuye a disminuir la formación de melanina, el pigmento que colorea nuestra piel y que está implicado en la aparición de manchas. Por otro lado, los sérums de ácido hialurónico también copan gran parte del mercado actual. En este caso, se trata de hidratar la piel en profundidad y tratar la sequedad cutánea, rellenando los surcos de las arrugas y dotando de grandes cantidades de agua al rostro. En definitiva, sea cual sea el producto que escojamos, es relevante destacar que tan importante como saber qué sérum elegir, es la forma de aplicarlo.

Contorno de ojos

Cada vez existe más concienciación sobre la importancia de cuidar la zona del contorno de los ojos, donde la piel es diez veces más fina que en el resto del rostro, por lo que no sirve cualquier tipo de crema, puesto que necesita una serie de tratamientos especiales. Al ser una zona más delicada y más sensible por la falta de glándulas sebáceas y por las venitas que pasan por debajo de ella, su renovación responde a un proceso más lento y su capacidad para deshidratarse es mucho más rápida que en otras áreas.

Para ojeras pigmentadas y de color marrón, es recomendable buscar activos antioxidantes o despigmentantes como el retinol, la vitamina C, el ácido kójico o el ácido tranexámico. Para ojeras azuladas, hay que escoger activos que estimulen la circulación sanguínea y que fortalezcan la pared capilar. Algunos de ellos pueden ser la cafeína, los extractos de hamamelis, la árnica o la vitamina K.

En cambio, si el problema es de bolsas, es aconsejable elegir activos con función descongestiva y drenante, pues se generan por la acumulación de líquidos, como el sulfato de dextrano. Por otro lado, para las arrugas y la pérdida de firmeza se recomiendan activos antioxidantes, estimuladores de la creación de colágeno y elastina, mientras que para la falta de luminosidad se prefieren activos antioxidantes como la vitamina C o la vitamina E, porque lo que se busca es aumentar la luz de la zona del contorno. Por último, para la deshidratación hay que buscar fórmulas que favorezcan la nutrición de la piel seca y tirante,

A TENER EN CUENTA: LIMPIEZA FACIAL

Utiliza agua templada



No frotes la piel muy fuerte



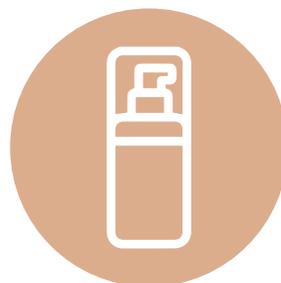
No abuses de las toallitas desmaquillantes



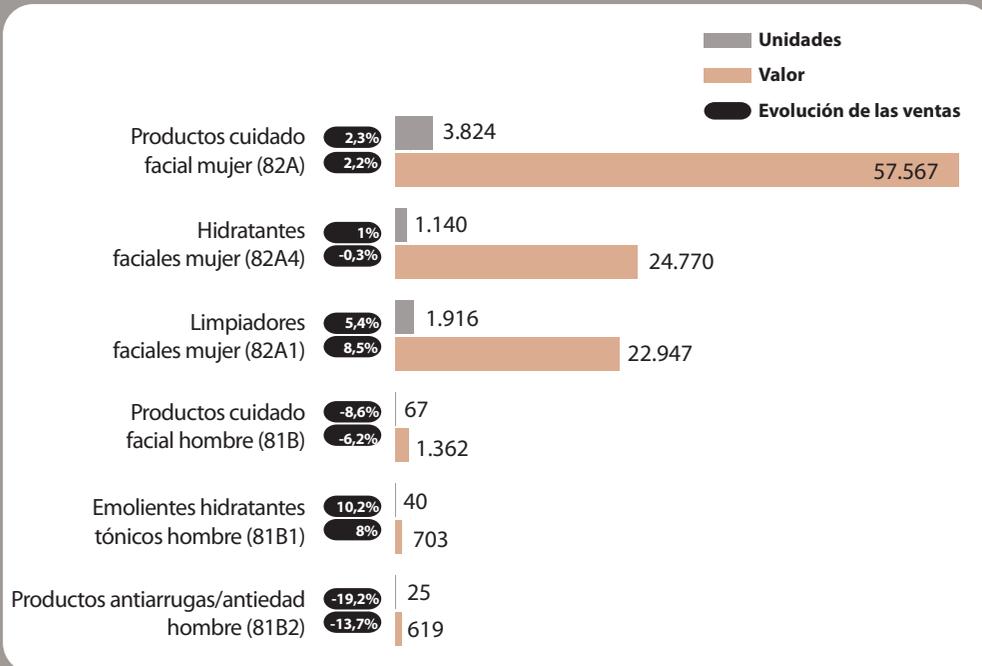
Aclara bien el rostro después del limpiador



No te olvides del tónico

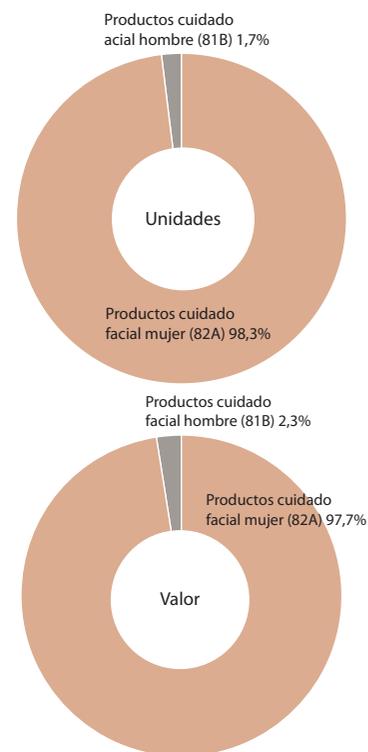


MERCADO CUIDADO FACIAL Ventas (MAT 11/2022)



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW. Periodo estudiado: MAT 11/2022
Medidas: unidades y valores PVP (Precio de Venta Público). Elaboración: IM Farmacias

Cuota de mercado



como las ceramidas, la manteca de karité y el ácido hialurónico y, para las rojeces, son aconsejables activos hidratantes que reparen la barrera de la piel y fórmulas hipoalergénicas.

Hidratante

La función principal de las cremas hidratantes es la de mantener la hidratación de la piel, ya que, en contacto con los agentes externos, se va perdiendo la humedad de las últimas capas. Su importancia, por tanto, reside en mantener esa barrera, que se llama 'hidrolipídica', y conservar la suficiente agua para que la piel no pierda esa hidratación que precisa para poder cumplir con todas sus funciones.

Otro aspecto a tener en cuenta es que la piel evoluciona con el paso del tiempo y va envejeciendo como el resto del cuerpo. Por eso es tan importante analizar, a la hora de emplear una hidratante, qué tipo de piel se tiene en cada etapa de la vida.

Protección solar

Incluir protección solar en la rutina diaria es imprescindible, ya que ayuda a prevenir la aparición de manchas y signos de envejecimiento cutáneo. La mayoría de las personas son conscientes de la importancia de protegerse del sol en verano y de las enfermedades

que puede causar a largo plazo, pero cuando se vuelve a la rutina y empiezan los meses de otoño e invierno se suele caer en la falsa creencia de que la fotoprotección no es necesaria. No obstante, es igual de importante seguir protegiendo las zonas expuestas a diario para evitar el daño solar.

La principal razón por la que usar protección solar todo el año es reducir el riesgo de sufrir daños irreversibles en la piel. Además, los rayos solares pueden dañar las células de la piel encargadas de producir colágeno y elastina y, en consecuencia, provocar el envejecimiento prematuro de la piel, y la aparición de arrugas y manchas.

Tipos de piel

Piel normal

La piel normal se caracteriza, en líneas generales, por tener poros finos, buena circulación sanguínea y una textura aterciopelada y lisa. Es una piel, por consiguiente, con buen equilibrio, elástica, de tono uniforme y textura suave. Esto hace que sea una piel que no presenta granos ni puntos negros. En otras palabras, es una piel libre de impurezas, lisa, de tonalidad uniforme y generalmente rosada.

Los cuidados, por tanto, son los básicos. En cuanto a la limpieza facial es recomendable a diario y por la noche, mientras que la exfoliación puede realizarse cada 10 días. En relación con el contorno de ojos y el sérum, depende del momento vital. La crema hidratante, por su parte, no debe ser muy agresiva, siendo la proporción entre agua y emolientes similar. La crema solar debe utilizarse diariamente.

Piel seca

La piel seca es un tipo de piel que se define por producir poco o menos sebo que una piel normal. En consecuencia, requiere unos cuidados específicos, ya que tiende a envejecer de forma prematura. La piel es muy fina, por lo que puede descamarse y presentar rojeces y ser áspera al tacto. De manera aislada, puede generar granos o

LA BASE DE UNA PIEL BONITA
Y SALUDABLE ES LA LIMPIEZA,
POR ESO SIEMPRE TIENE QUE SER
EL PRIMER PASO DEL RITUAL

¿Cómo afecta la contaminación a nuestra piel?

Tomás Muret, vocal nacional de Dermofarmacia del CGCOF, remarca en uno de los videoconsejos enmarcados en la iniciativa #TuFarmacéuticoInforma impulsada por la entidad colegial, que diariamente nos enfrentamos a multitud de agentes contaminantes presentes en el entorno que alteran el equilibrio normal de nuestra piel, haciendo que esta se vuelva más frágil y, por lo tanto, más vulnerable al daño.

Los contaminantes ambientales afectan a nivel interno, incrementando los niveles de radicales libres en nuestro organismo, dañando el ADN celular, provocando la aparición o progresión de diversas enfermedades de la piel o acelerando el fotoenvejecimiento debido a la activación de un receptor que se encuentra en todas las células de la piel: queratinoitos, melanocitos y fibroblastos.

Entre los principales contaminantes ambientales destacan los hidrocarburos aromáticos, las fábricas y la combustión de la materia orgánica y la gasolina o el diésel. También los compuestos orgánicos volátiles, los metales pesados, como el cadmio, el arsénico o el plomo, las partículas en suspensión y, desde luego, el humo del tabaco, que genera gran cantidad de sustancias químicas tóxicas.

Actualmente, se sabe que tales contaminantes influyen en la aparición de manchas en la piel, en la aparición de arrugas, en la deshidratación, en el envejecimiento prematuro y en las reacciones de sensibilidad y los eccemas, y contribuyen al empeoramiento de otras patologías como la dermatitis atópica, la psoriasis, la rosácea o el acné.

puntos negros y mostrar envejecimiento prematuro, presentando líneas de expresión. En términos generales, existen diferentes grados: piel seca, piel muy seca o piel extremadamente seca.

En relación con los cuidados, es importante remarcar que es una piel más sensible que la normal. De entrada, es preferible utilizar leches o aceites limpiadores y evitar los productos que se enjuagan con agua. Una opción también adecuada es el agua micelar. En cuanto a los tónicos, se recomienda utilizar los que no contengan alcohol para evitar que se reseque todavía más. La exfoliación debe realizarse cada 15 días. En cuanto a la hidratación, debe aplicarse tanto por la mañana como por la noche, evitando siempre los productos altamente abrasivos.

Piel grasa

La piel grasa es un tipo de piel que presenta una producción excesiva de sebo facial, por lo que es muy recurrente la aparición de acné. En general, presenta mucha brillantez, poros abiertos, grandes y dilatados y es propensa a puntos negros y granitos. Su textura es grasosa.

En cuanto a la limpieza, se recomiendan productos no comedogénicos y *oil free* que ayuden a limpiar la piel de forma suave, sin agredir. En general, son buenos los limpiadores sin jabón. También se pueden utilizar mousse, espumas y geles faciales que sean también *oil free*. Para regular el sebo, se aconsejan productos con retinoides, niacinamida o ácido salicílico. Por otro lado, uno de los principales mitos a desmentir es la idea de que esta piel no precisa de hidratación. No obstante, que tenga mucho sebo no significa que tenga mucha agua. Otro error es lavar en exceso la piel con el propósito de que se seque, puesto que fabricará más grasa en defensa. Lo más recomendable es seguir una rutina sencilla, para mantenerla bien limpia e hidratarla.

Piel mixta

La piel mixta se caracteriza por la existencia de zonas más grasas junto con otras más secas, algo que supone todo un reto a la hora de cuidarla. Las imperfecciones se localizan, sobre todo, en la parte media de la cara: frente, nariz y mentón, que comúnmente se conocen como la zona T. Suele presentar los poros dilatados, con aspecto graso y brillos.

Ante todo, la limpieza es uno de los pasos más necesarios. Es importante limpiar la piel para retirar el exceso de grasa y evitar que las bacterias proliferen. La limpieza debe ser con un producto adecuado que no sea agresivo. Si la piel presenta granos inflamatorios deben evitarse los exfoliantes con gránulo y optar por los químicos o enzimáticos.

Por la noche, la doble limpieza es fundamental, sobre todo si se ha maquillado la piel. La hidratación es también muy importante: se recomiendan cremas adaptadas a este tipo de piel, *oil free* y no comedogénicas, con texturas ligeras. Además, es fundamental la protección solar para evitar que queden marcas y manchas derivadas de las posibles lesiones.

Piel sensible

La piel sensible puede afectar a cualquier tipo de piel, ya que reacciona de manera excesiva, más fuerte o más rápidamente, a un factor externo o interno que generalmente es bien tolerado por una piel normal. Estos síntomas pueden incluir hormigueo, tensión, sensaciones de calor o ardor y, ocasionalmente, picor.

Para cuidar la piel sensible se recomienda una rutina diaria en tres pasos. En primer lugar, limpiar el rostro con un producto de higiene sin jabón. Las texturas más usuales son la leche desmaquillante y el agua micelar. A continuación, calmar la piel con agua termal, puesto que posee propiedades calmantes, hidratantes y antioxidantes. Finalmente, se aconseja tratar la piel con un producto que la calme y le devuelva todo su confort. Durante el día, se recomienda utilizar una crema hidratante con protección solar. Además, es recomendable utilizar una mascarilla hidratante un par de veces por semana para reforzar el cuidado diario. Las pieles sensibles deben evitar el uso de tónicos que contengan alcohol y exfoliantes, ya que pueden irritar todavía más la piel. También hay que evitar el uso de productos que impliquen un masaje agresivo o tener que frotar. En definitiva, cuanto más minimalistas sean las fórmulas de los cosméticos, mejor. +

**CADA VEZ EXISTE MÁS CONCIENCIACIÓN
SOBRE LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA ZONA
DEL CONTORNO DE LOS OJOS**