

El farmacéutico, aliado para cuidar la piel igual que cuidamos otros órganos

EL FARMACÉUTICO EXPERTO EN DERMOFARMACIA TRABAJA POR UN MUNDO MÁS SALUDABLE CUIDANDO LA SALUD DE LA PIEL, UÑAS Y MUCOSAS. HABLAR DE PIEL ES HABLAR DE SALUD. SE REQUIERE DE FORMACIÓN EN EL MANEJO DE DIFERENTES PATOLOGÍAS DE LA PIEL Y EN SU TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO.



La dermofarmacia, de acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española, es la rama de la farmacia que estudia, fabrica y expende productos de cosmética no relacionados con patologías. Pero, realmente, abarca mucho más. **Rosalía Gozalo**, farmacéutica cotitular de la Farmacia Las Gemelas (Madrid), acentúa que su amplia formación ha posicionado a los farmacéuticos como "los mayores prescriptores que tiene todo el sector cosmético". Argumenta que están preparados y capacitados para asegurar buenos resultados, eficacia, confort, garantía, rigor científico, conocimiento y seguridad.

Por todo esto, el abordaje de la dermo desde la farmacia tiene que estar basado en un profundo conocimiento, no sólo de la piel y de las patologías, sino también de los activos, diferentes ingredientes y nuevas formulaciones. A su parecer, sólo los productos más innovadores tienen que ser parte de las soluciones que ofrecen.

Se están implantando cada vez más servicios relacionados con la dermatología en la farmacia. Los más necesarios son los relacionados con la indicación farmacéutica, "donde se obtiene la información del usuario, se evalúa, se actúa y se realiza seguimiento".

Hay que explicar que la piel, el órgano más extenso del cuerpo, tiene que cuidarse igual que cuidamos otros órganos, detectar problemas antes de que se agraven y ofrecer consejos saludables para mantener la piel sana y cuidada de la misma forma que se recomienda ejercicio físico. El farmacéutico es un aliado fuerte en esta tarea de cuidar la piel igual que cuidamos otros órganos.

Profesionalización

El protocolo farmacéutico es igual a profesionalización, que es igual a personalización. La profesionalización de esta categoría ha logrado cambiar radicalmente la visión que tiene el consumidor de la farmacia. Ésta es una "farmacia muy asistencial", donde se valora mucho más el consejo especializado del farmacéutico en los aspectos de la piel que le preocupan. "Patología, cuidado y belleza de la piel", según cita Gozalo. El usuario, más allá del producto, busca más valor en lo que compra, personalización de los tratamientos y experiencia.

Los protocolos de actuación son un instrumento indispensable. "Dotan a los farmacéuticos y a todo el equipo de herramientas, de pautas de actuación para ser eficientes, tanto en fases iniciales del problema dermatológico como en los estadios en los que ya existe un diagnóstico médico", comunica. Cada farmacia debe tener sus protocolos. El cuidado de la piel no es sólo la fotoprotección. "A través de los protocolos, está la oportunidad de crear una mayor cultura sobre el cuidado de la piel, para prevenir y preservar su salud", considera.

Precisamente, el Consejo General de Farmacéuticos presentó en 2018 un protocolo de cómo se debe realizar esta actuación en dermofarmacia. Igualmente, ha ido desarrollando para todos los farmacéuticos una serie de protocolos de actuación sobre diferentes patologías, en los que se define la patología en sí, se detalla qué tratamientos farmacológicos y no farmacológicos hay para ella (incluyendo los dermocósméticos), qué consejos farmacéuticos se pueden dar, los

FARMACÉUTICOS
Y DERMATÓLOGOS
CUENTAN CON
UN AMPLIO ARSENAL
FARMACOTERAPÉUTICO
Y COSMÉTICO

criterios de derivación, un algoritmo de actuación y un ejemplo práctico. Están disponibles en su página web. Psoriasis, pediculosis, celulitis, rosácea, hiperpigmentación, dermatitis deborreica, fotoprotección, acné y dermatitis atópica, entre otros.

Coinciden en su mayoría con las principales consultas sobre dermo que llegan al mostrador y que, a su vez, concuerdan con las patologías de mayor prevalencia como la dermatitis atópica, la hiperpigmentación, el acné, la psoriasis, la rosácea y la alopecia.

En la de psoriasis, por ejemplo, se describe que es una dermatosis inflamatoria crónica que cursa en brotes, que está ocasionada por la acelerada multiplicación de las células de la piel y que da lugar a placas eritematosas. Igualmente, se informa de que afecta al 2-3% de la población mundial, con picos de inciden-

LA SEXTA EDICIÓN DE MÁSDERMO Y OTROS PROYECTOS DEL CONSEJO GENERAL

Tomás Muret, vocal nacional de Dermofarmacia del Consejo General de Farmacéuticos, recuerda que, en breve, el próximo 8 de junio, tendrá lugar en Madrid la Sexta Edición de Másdermo, la Jornada Nacional de Dermofarmacia que promueven y que reunirá a más de 1.000 farmacéuticos y a los laboratorios y empresas más importantes del sector. Allí se abordarán las últimas novedades en este ámbito de la profesión.

Este año, desde el Consejo General, han realizado otras acciones relacionadas con la dermo como, por ejemplo, una campaña sanitaria del abordaje del acné, con la colaboración de CeraVe, en la que han desarrollado, entre otras iniciativas, un protocolo de actuación. Del mismo modo, han lanzado, con el apoyo de Cantabria Labs, la 4ª temporada de videoconsejos en dermofarmacia, en el canal de YouTube *Tu Farmacéutico Informa*. "Vamos a hablar de salud bucal, microbiota oral, hidradenitis supurativa, fotoprotección, pero específicamente para diferentes tipologías de la piel. De temas que no hemos tocado hasta ahora y que pueden ser muy interesantes", informa. Están inmersos en el apoyo a la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) en el ámbito de la cosmetovigilancia. Se van a elaborar protocolos y vídeos para concienciar tanto a la farmacia como a la población de la necesidad de notificar los efectos no deseados de los cosméticos. Por otra parte, tienen un canal de podcast de formación en dermofarmacia, sobre rutinas cosméticas, dirigido a farmacéuticos, para ayudar en la formación. Y se está trabajando en una patología poco conocida como la hidradenitis supurativa, en una campaña que ha arrancado en las farmacias de Aragón, por un proyecto del COF de Zaragoza, para detectar esta enfermedad inflamatoria crónica de la piel que afecta entre el 1 y el 4% de la población.



CURIOSIDADES DE LA PIEL

Es el órgano más extenso del cuerpo: en un adulto mide unos dos metros cuadrados y pesa cinco kilogramos.

Las células de la piel que se encuentran en la **epidermis** se reproducen cada 28 días.

Excepto las palmas de las manos, las plantas del pie y los pezones, prácticamente todo el cuerpo está cubierto de pelo.

Gresor párpados 0,5 mm

En la cabeza hay unos 100.000 pelos: aproximadamente se caen 100 cada día y otros tantos aparecen de nuevo.

70% La piel está compuesta de agua en su mayor parte.

La piel de las mujeres es más suave que la de los hombres debido a los estrógenos.

El sudor ayuda a que el cuerpo recupere su temperatura ideal cuando siente calor.

La piel contiene **182 especies diferentes de bacterias**, según un estudio realizado por investigadores de la Escuela de Medicina de Nueva York (EE.UU.).

Su grosor es muy variado: en la planta del pie mide unos 4 mm y en el párpado unos 0,5 mm.

Gresor planta del pie 4 mm

Cada minuto, la piel pierde miles de **células muertas**.

La **melanina** explica los distintos colores de la piel y del pelo. También es la responsable de la formación de pecas, debido a la producción desigual de dicho pigmento.

Las uñas crecen más durante las épocas cálidas que durante las frías.

Funciones

- Protege contra el calor, la luz, las lesiones y las infecciones
- Regula la temperatura del cuerpo
- Almacena agua y grasa
- Es un órgano sensorial
- Impide la pérdida de agua
- Impide el ingreso de bacterias
- Actúa como barrera entre el organismo y el entorno

Fuente: IM Farmacias / Infografía: INFOGRÁFICA DISEÑO Y COMUNICACIÓN

Escanea este código QR para descargarte la infografía



a la farmacia comunitaria a por su tratamiento. Se aprecian lesiones eritematosas descamativas en los codos. La paciente refiere picor y empeoramiento debido a una situación de estrés. Se recomienda administrar el tratamiento farmacológico por la noche e higiene suave con un *syndet* sobregraso por la mañana (durante cuatro semanas para mejorar la descamación y calmar picor e inflamación). Se propone bálsamo emoliente cuando desaparezca la fase de brote, ya que ayuda a limitar la reparación de placas. Utilizar protección solar FPS 50+. Cuando desaparezca la fase de brote se aconseja bálsamo emoliente y protección solar FPS 50+.

En resumen, y como se puede apreciar en ésta y otras guías de actuación, conocer la patología, sus características diferenciales, así como los medicamentos que inducen o agravan, son claves para poder construir un protocolo adecuado y poder realizar una correcta atención farmacéutica. **Augusto González**, *coordinador del Grupo de Dermatología de la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC)*, está de acuerdo en que aplicar una crema sin consejo médico especialista puede ocultar síntomas, dificultar el diagnóstico y, por tanto, errar en el tratamiento y agravar el cuadro clínico. Por ello, opina que es muy importante que se trabaje con protocolos consensuados con médicos y otros sanitarios, para reconocer aquellos casos en los que se puede actuar, cómo hacerlo y reconocer los criterios en los que es necesario derivar al médico, siendo estos últimos distintos dependiendo de la patología ante la que el farmacéutico se encuentre.

El farmacéutico comunitario tiene que estar formado en dermo porque es una vertiente en la que, durante la carrera, en la Facultad, no se le prepara. Es cierto que ya hay universidades en las que incorporan algo, pero en la actualidad hay que recurrir a un máster específico en el que se incluyan temas importantes como diseño, formulación, fabricación, buenas prácticas de elaboración y control, normativa y registro, evaluación de seguridad, estructura de la piel y sus necesidades, fisiopatología y síntomas de las distintas patologías, activos cosméti-

A TRAVÉS DE LOS PROTOCOLOS, ESTÁ

LA OPORTUNIDAD DE CREAR UNA MAYOR CULTURA

SOBRE EL CUIDADO DE LA PIEL,

PARA PREVENIR Y PRESERVAR SU SALUD

cia entre los 15-35 y 50-60 años y que repercute en la salud física y psicológica del paciente. Se detallan los subtipos clínicos, la distribución de las lesiones y la etiopatogenia. En el apartado de consejo farmacéutico se puede leer: "Explicar que la psoriasis es una enfermedad crónica, no contagiosa, no curable, pero sí tratable. Reforzar la autoestima del paciente. Dieta equilibrada rica en omega 3, vitamina B12 y carotenos. Eliminar el consumo de alcohol. Ejercicio físico moderado. Exposición solar con FPS 50+". Por otro lado, se detalla el tratamiento de indicación farmacéutica, el tratamiento farmacológico de prescripción médica (incluida la formulación magistral) y el tratamiento no farmacológico.

La guía de actuación se completa por los criterios de derivación, por el algoritmo de actuación y por el caso práctico, que es el de una mujer de 35 años diagnosticada de psoriasis que acude

LOS PACIENTES ONCOLÓGICOS Y SU BOCA

Últimamente se está hablando mucho sobre los pacientes oncológicos. ¿Qué ocurre en su boca? **Elena Hernández**, farmacéutica en Farmacia La FERIA (Gran Canaria), aclara que la quimioterapia y la radioterapia son tratamientos contra el cáncer cuyo objetivo es destruir las células cancerosas. Sin embargo, en algunos casos, puede afectar a algunas células sanas del cuerpo, incluyendo las de la mucosa oral. Durante este tratamiento, puede verse afectada de varias maneras muy desagradables. Las más comunes son:

- **Mucositis oral:** es la inflamación de la mucosa oral, con signos clínicos de úlceras o eritema debido a efectos citotóxicos por tratamientos de quimioterapia o radioterapia. El tratamiento daña el ADN de las células, se mueren las células del epitelio basal, aumentan las especies reactivas de oxígeno y las moléculas asociadas al daño tisular. Puede aparecer durante o después del tratamiento antineoplásico. Al inicio hay una sensación de quemazón en la cavidad bucal, y a continuación aparece eritema y dificultad para deglutir sólidos. Si es muy grave puede provocar, incluso, dificultad para deglutir líquidos. Se puede tratar con enjuagues de clorhexidina al 0,05% de forma continua durante el tratamiento. También ayudan los enjuagues de bencidamida. Es un citoprotector con efectos analgésicos, antimicrobianos y antiinflamatorios. Según estudios, se aplican 15ml de bencidamida en enjuagues al 0,15% durante dos minutos.
- **Xerostomía:** es la sequedad oral secundaria a una disminución en la producción de saliva. Al bajar el flujo salival aumenta la propensión a la caries, y además comienza a haber muchos síntomas desagradables: cuesta hablar, deglutir, comer, masticar, cuesta saborear alimentos, ponerse sus prótesis, y es más fácil que aparezcan úlceras en la boca. Es la complicación más frecuente del tratamiento de radioterapia. Comienza a las dos semanas del inicio del tratamiento. Para ayudar con la xerostomía se dispone de los sialogogos, que son compuestos con carboxicelulosa (lubrica la mucosa), xilitol, ácido málico, alantoína, betaína y generan salivación. Hay que insistir en una dieta sin picantes ni sal, rica en frutas y verduras, beber mucha agua y recomendar usar humidificadores nocturnos que palién un poco la sensación de sequedad con la que se despiertan por la mañana. Productos sin alcohol como excipiente, y el uso de saliva artificial a demanda. Para evitar el sabor indeseado de estas salivas está la formulación magistral donde se puede añadir un saborizante.
- **Disfagia:** es la dificultad para deglutir en la zona oral, faríngea y esofágica debido a la fibrosis de tejidos de hipofaringe por quimio o radio. Para la disfagia puede ayudar mucho el uso de espesantes en todos los líquidos que tome el paciente. A veces es necesario añadirlo también a las cremas y purés, en casos graves.
- **Caries rampantes:** es la degradación de una parte de los dientes relacionada con la hipo salivación. Se empeora con la composición alterada de la saliva y los cambios en la microbiota, que se vuelve acidogénica. Es decir, los daños en el diente y en el periodonto se producen por la baja secreción salival. La progresión es muy rápida. Para la prevención de las caries debidas a estos tratamientos debemos recomendar a los pacientes que extremen la higiene oral.
- **Infecciones en la boca:** se incrementan durante y después del tratamiento debido a alteración de la microbiota y mielosupresión, unido a la disminución del flujo salival y al daño en los epitelios por la mucositis y el tratamiento citotóxico. Con lo cual, es fácil que haya infecciones ante dicha debilidad. Para prevenir las infecciones en la boca, se recomendará extremar la higiene lingual, ya que es fundamental para eliminar el reservorio bacteriano y fúngico que queda en la boca del paciente, y añadir un probiótico que evite complicaciones al empezar los tratamientos.

cos e innovadores, protocolos de actuación, gestión empresarial y marketing y atención farmacéutica.

Farmacéuticos y dermatólogos cuentan con un amplio arsenal farmacoterapéutico y cosmético que posibilita dar soluciones muy concretas y dirigidas. Gozalo defiende que estos profesionales sanitarios tienen que colaborar y trabajar coordinados en beneficio de la piel del paciente, no solamente de la piel con patología sino de la piel sana, sin olvidar que quien diagnostica y prescribe medicamentos sujetos a receta médica es el dermatólogo en este caso y que los farmacéuticos disponen de opciones, múltiples activos, que pueden recomendar sin necesidad de receta médica.

En ese sentido, los farmacéuticos han de ir de la mano con los dermatólogos y con la industria para conseguir impacto positivo en la calidad de vida, sobre todo de aquellos pacientes

que sufren una enfermedad crónica de la piel. Las competencias están claramente delimitadas. Asistimos a un envejecimiento de la población y a un aumento de la cronicidad. No hay que olvidar que la pluripatología pone en juego un gran número de medicamentos, muchos de ellos con efectos adversos sobre la piel. Gozalo apunta que conocer la ficha técnica de los fármacos que forman parte del tratamiento, poder acceder a fuentes bibliográficas adecuadas y un correcto seguimiento del paciente permite tomar decisiones adecuadas. Advierte de que *"hay medicamentos que están implicados en la aparición o empeoramiento de los distintos procesos, incluso que el uso de productos cosméticos inadecuados puede agravar la sintomatología"*. En este punto, la intervención del farmacéutico es fundamental. A veces basta con implementar medidas higiénico dietéticas adecuadas y, en otros casos, atendiendo a los criterios de derivación, hay que aconsejar una nueva visita al médico.

El potenciar la comunicación entre médico y farmacéutico es algo que se reivindica mucho desde ambas profesiones. *"A lo mejor tendría que haber un canal de comunicación ágil entre nosotros, un canal que fuera oficial, al igual que tenemos la receta electrónica, que pudiéramos enviarnos un mensaje rápido para decir lo que le está pasando al paciente, que quedase grabado en la nube, donde fuera, y que al médico le saltara y lo pudiera ver cuando vuelve el paciente a su consulta, que le llegaran cuatro indicaciones que le ha podido mandar el farmacéutico"*, reflexiona **Tomás Muret**, vocal nacional de Dermofarmacia del Consejo General de Farmacéuticos. Prevé que poco a poco se irá trabajando para que esto ocurra. Conseguir adherencia a los tratamientos reduce muchos gastos, de hospitalización, de más visitas al médico, de un empeoramiento

de las enfermedades. Nadie duda a estas alturas en que es fundamental la comunicación médico-farmacéutico.

Ingredientes

Respecto a los ingredientes, los activos en cosmética que más se emplean en el cuidado de la piel; González remarca aquellos con efectos hidratantes y emolientes, que restauran el cemento lipídico y la función barrera, a la vez que regulan el proceso de diferenciación de los queratinocitos. Destaca el ácido hialurónico, la manteca de karité, ceramidas, la vaselina como emoliente hidrofóbico oclusivo y la glicerina al 5-10%, que es un emoliente hidrofílico humectante.

Los exfoliantes, del mismo modo, son muy empleados, como los alfa-hidroxiácidos. Aquí menciona el ácido glicólico, capaz de reducir el exceso de producción de sebo y destapar los poros. El ácido láctico, algo menos potente como exfoliante, pero con mayor capacidad de hidratación y, además, actividad despigmentante, ya que disminuye la producción de melanina. También como exfoliante los beta-hidroxiácidos, como el ácido salicílico.

Es muy empleado como despigmentante el ácido kójico, con la capacidad de bloquear la vía de la melanina.

Muy usadas son ciertas vitaminas como el retinol (derivado de la vitamina A) con un alto poder antiarrugas, muy hidratante. La niacinamida (B5), gran antioxidante, protector de la piel frente a radicales libres. La vitamina C, muy recomendable para tratar pieles fotoenvejecidas y con manchas. O el tocoferol (Vitamina E), que evita el estrés oxidativo. Y, por último, y no menos importante, el óxido de zinc y el óxido de titanio, que forman parte de los protectores solares.

Repasamos asimismo con Gozalo los principales ingredientes. El retinol es uno de los derivados de la vitamina A y uno de los ingredientes antiedad por excelencia. Se utiliza en diferentes concentraciones en función de la tolerancia. El ácido retinoico y todos sus derivados estimulan la producción de colágeno y la renovación epidérmica, mejorando tono y textura.

El ácido hialurónico es una sustancia natural de nuestro organismo. Aproximadamente el 50% del ácido hialurónico se encuentra en la piel, capaz de captar más de 1.000 veces su peso en agua para hidratar la piel en sus diferentes capas. Actúa como una esponja, reteniendo y reservando agua para evitar que la piel se seque. Es un poderoso hidratante. Las ceramidas son lípidos (grasas) que se encuentran de forma natural en la piel y son esenciales para garantizar la barrera cutánea y mantener la hidratación.

La vitamina C y el ácido ferúlico son antioxidantes que disminuyen el daño producido por el estrés oxidativo, ayudando a neutralizar los radicales. Se convierten en ingredientes primordiales para combatir los signos de la edad, arrugas y flacidez y manchas. La vitamina C es importante para la estimulación del colágeno y la cicatrización de la piel.

El ácido glicólico es un AHA que acelera el proceso de regeneración celular, con gran capacidad exfoliadora y muy útil en el tratamiento del acné, las manchas y el envejecimiento porque produce una descamación de las capas más superficiales. El ácido azelaico tiene propiedades antiinflamatorias antibacterianas, es antioxidante, despigmentante, queratolítico y muy seguro. Se puede aplicar en todo tipo de pieles. Es muy útil en hiperpigmentación y acné.

Los péptidos se hallan en la naturaleza y en nuestro organismo y tienen funciones antibióticas hormonales, operan como neurotransmisores, minimizan las lesiones en la piel y actúan como antioxidantes. Son regeneradores y, por lo tanto, son una solución para rejuvenecer la piel.

Algo que hay que tener en cuenta es que el protector solar es el principal producto dermo que el usuario de la farmacia debe tener. La fotoprotección solar es el cuidado común por excelencia, y lo es para todas las personas independientemente de su edad, sexo o situación. No todo el mundo tiene psoriasis, acné o dermatitis atópica ni le preocupa la mancha. Pero todas las personas tienen que fotoprotgerse de la radiación solar todo el año. Otro punto fundamental es mantener la integridad de la barrera cutánea, nuestro gran escudo, que nos aísla y ayuda a protegernos de las agresiones externas y a retener y regular la humedad. Para preservarla y cuidarla, hay que emplear productos cosméticos adecuados en la higiene diaria y repararla a través de la hidratación con activos y tecnología que hayan demostrado eficacia mediante estudios. Gozalo concluye que fotoprotección y barrera cutánea son indispensables. A partir de ahí, propone incorporar protocolos adaptados a las preocupaciones individuales. +



TODAS LAS PERSONAS
TIENEN QUE
FOTOPROTEGERSE
DE LA RADIACIÓN
SOLAR TODO EL AÑO