

Una correcta hidratación, clave para sobrevivir al invierno

DURANTE LA ÉPOCA INVERNAL SE COMBINAN UNA SERIE DE FACTORES AMBIENTALES QUE HACEN QUE LA PIEL SE RESIENTA Y PIERDA VITALIDAD. EL FRÍO, EL VIENTO, LA CALEFACCIÓN, LA BAJA HUMEDAD Y LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA SON LOS PRINCIPALES ENEMIGOS PARA NUESTRA EPIDERMIS. POR TODO ELLO, ES IMPRESCINDIBLE MANTENER LA PIEL SIEMPRE BIEN HIDRATADA Y PROTEGIDA PARA FRENAR LAS ALTERACIONES CUTÁNEAS FRECUENTES EN ESTE PERIODO DEL AÑO.



Las bajas temperaturas alteran nuestro organismo y también la barrera hidrolipídica de la piel, y el signo más evidente de ello es la deshidratación cutánea. Al estar expuestas a las inclemencias climatológicas propias de esta estación del año, las zonas más sensibles al frío y a la humedad, como las mejillas, los labios, el cuello y las manos, sufren de manera especial. El malestar de nuestra epidermis se hace visible con la aparición de grietas, erupciones, rojeces, eccemas... incluso enfermedades como la psoriasis o la dermatitis atópica pueden agravarse por el frío.

Por tanto, es obligatorio hidratar la piel a diario y varias veces al día con emolientes a base de lanolina o urea. Otro consejo básico es evitar los productos cosméticos que contengan alcohol, colorantes, fragancias o aceites esenciales proirritantes. En esta época del año hemos de acostumbrarnos a utilizar cremas hidratantes intensivas, preferiblemente aquellas que contengan vitamina A, C y E. La sequedad o xerosis incrementa la aparición de arrugas con lo que es aconsejable utilizar cosméticos formulados a partir de potentes antioxidantes como el retinol (vitamina A) y/o la vitamina C, componentes que ayuden a paliar los efectos del envejecimiento.

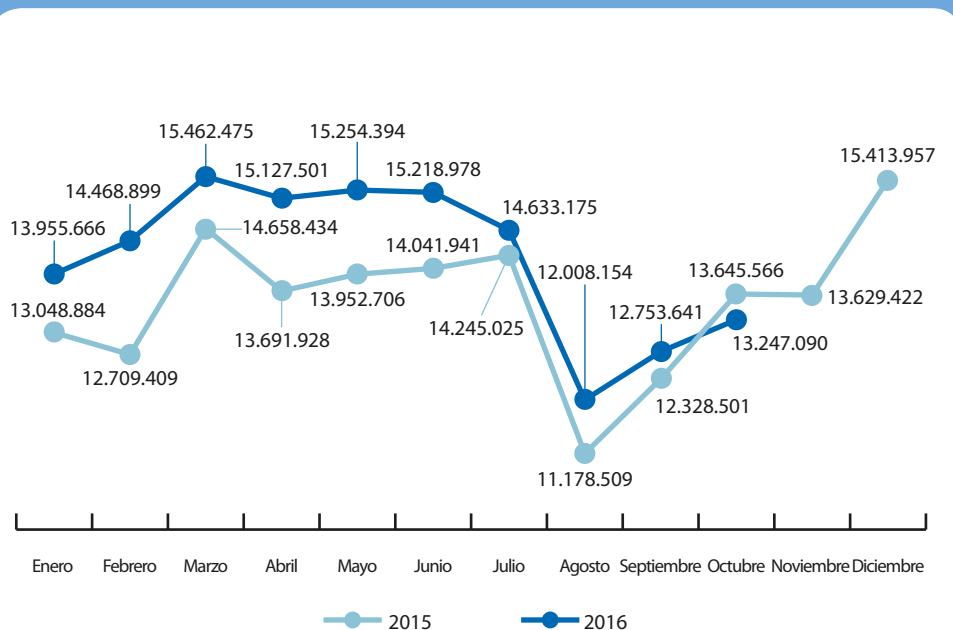
Evidentemente, cada piel es distinta y por tanto requiere de unos cuidados específicos: para contrarrestar los efectos de la deshidratación, en el caso de las pieles con tendencia grasa o acneica se recomienda el uso de cremas hidratantes formuladas a base de ácido hialurónico y glicerina. En pieles más envejecidas, hay fórmulas de crema hidratante antiaging más gruesas que proporcionan una hidratación extra, siempre complementado con una limpieza de cutis a base de ceramidas, glicerina y ácido hialurónico.

Alteraciones cutáneas más frecuentes

La deshidratación es el detonante de las principales patologías dermatológicas de invierno como la cuperosis, psoriasis o la dermatitis atópica.

- **Cuperosis:** Enrojecimiento facial por lesión de los vasos capilares. Un conjunto de lesiones vasculares producidas en el rostro que se agravan durante los meses de frío. Afecta sobre todo a mujeres y a personas con la piel sensible, blanca (fototipos I y II) o fina y con rosácea. Suele mostrarse con la presencia de teleangiectasias, pequeñas venas varicosas que aparecen en mejillas, nariz y barbilla de color púrpura o rojizo. Se desconoce la causa exacta aunque existen múltiples factores que están relacionados como la rosácea y la dermatitis, los cambios bruscos de temperatura, el alcohol y el tabaco, las bebidas estimulantes, el estrés, la utilización de algunos medicamentos o incluso la menopausia.
- **Dermatitis atópica (DA):** Se trata de una enfermedad muy común de la piel que afecta aproximadamente al 10% de los niños, aunque también puede darse en adultos.

MERCADO CUIDADO FACIAL Evolución de las ventas 2015- 2016



Fuente: mhR categoría* Elaboración: IM Farmacias

Suele aparecer en el primer año de vida y casi siempre en los primeros cinco años. Las manos, el cuero cabelludo o la planta de los pies suelen ser las partes más perjudicadas. Se recomienda que las personas que sufren DA usen prendas de ropa transpirables, ya que el sudor es una causa muy común de comezón.

EN INVIERNO ES BÁSICO HIDRATAR LA PIEL A DIARIO Y VARIAS VECES AL DÍA CON EMOLIENTES A BASE DE LANOLINA O UREA

Asimismo, en estos casos también se aconseja llevar una dieta adecuada rica en omega 3, evitar tomar azúcares o edulcorantes o tomar probióticos.

- **Rosácea:** Es una afección de la piel que causa enrojecimiento y la aparición de pápulas y pústulas. Es un trastorno inflamatorio crónico y recurrente que afecta generalmente la

zona facial en personas de mediana edad. La ingesta de alcohol; las comidas picantes o muy calientes; la exposición al frío y al viento; los cambios repentinos de temperatura; el uso de cosméticos; los estados de ansiedad y nerviosismo; el uso de medicamentos como los corticoides orales y tópicos pueden incrementar la frecuencia y la intensidad de los episodios de enrojecimiento.

- **Eritema pernio:** Son llamados más comúnmente sabañones. Manos, pies y orejas son las zonas más afectadas por esta inflamación de los vasos sanguíneos por la exposición de la piel al frío húmedo. Sus síntomas son el enrojecimiento, el picor y las ampollas. Una forma de prevenir su aparición es protegerse bien de las bajas temperaturas con guantes y con un calzado adecuado.
- **Psoriasis:** Esta enfermedad crónica de la piel, que afecta sobre todo a personas en edad adulta, empeora en invierno por la menor exposición solar de la piel, que actúa como antiinflamatorio. La psoriasis causa descamación y provoca dolor, hinchazón y coloración de las zonas afectadas como los codos, rodillas, cuero cabelludo, manos y pies. Las personas afectadas por psoriasis

*Categoría de cuidado facial formada por: H15.2.1. - Limpieza facial hombre, H15.2.5. - Exfoliante facial hombre, H16.2.1. - Higiene facial mujer, H16.2.2. - Tónico facial mujer, H16.2.3. - Protector facial mujer, H16.3.1. - Hidratante facial mujer sistémico, H16.3.2. - Hidratante facial piel normal mujer, H16.3.3. - Hidratante facial piel mixta y normal mujer, H16.3.4. - Hidratante facial piel seca mujer, H16.3.5. - Nutritivo facial día mujer, H16.3.6. - Nutritivo facial noche mujer, H16.3.7. - Hidratante facial piel sensible mujer, H16.4.2. - Peeling facial exfoliante mujer, H16.4.3. - Peeling facial con aparatos mujer, H16.4.4. - Despigmentante facial mujer, H16.4.5. - Antirrojeces faciales mujer, H16.4.6. - Mascarilla facial mujer, H16.4.7. - Agua termal facial mujer, H16.4.8. - Otros cuidados específicos faciales mujer, H16.4.9. - Depilación facial mujer, H16.8.1. - Maquillaje facial mujer, H17.4.1. - Limpieza facial antiacné, H17.4.2. - Cuidado facial antiacné, H18.3.4. - Hidratante facial bebé, H20.17.1. - Espejos faciales, H20.17.2. - Cuchillas para cuidados faciales.

SE RECOMIENDA USAR CREMAS DE PROTECCIÓN SOLAR DURANTE TODO EL AÑO

deben tener cuidado en invierno y evitar el frío exterior y las calefacciones demasiado altas que incrementan la sequedad del ambiente.

Manos y labios

Durante el invierno la piel más expuesta a las inclemencias climatológicas, como la de las manos y los labios, se resiente especialmente y se intensifican problemas como la deshidratación, la descamación o las grietas. Además, los productos químicos, los detergentes y las radiaciones solares agravan la situación. Es

básico, por tanto, aplicar varias veces al día una buena crema protectora e hidratante que ayude a proteger la piel; realizar un masaje con crema hidratante al salir de la ducha y antes de irnos a la cama es un protocolo imprescindible para preservar el aspecto saludable de nuestras manos.

Los labios, otra zona sensible y vulnerable a las bajas temperaturas y al sol, necesitan un cuidado especial durante la época invernal. Sobre todo si practicamos deportes de montaña y nieve, es imprescindible aplicar varias veces al día bálsamos labiales con filtro

Prevención contra el frío

Antes de iniciar cualquier rutina diaria de cuidado hemos de conocer con exactitud qué tipología de piel tenemos y dejar aconsejarnos por el farmacéutico a la hora de elegir el producto adecuado. La piel tiene memoria y eso puede pasar factura si no actuamos a tiempo; y la mejor manera de prevenir los problemas cutáneos es preparar la piel antes de la llegada del invierno.

Temperatura: Hay que mantener un grado de humedad adecuado durante el invierno en los lugares donde pasamos la mayor parte del tiempo. Evitar los ambientes con calefacciones muy altas que reducen la humedad de la piel. Los humidificadores son la solución para equilibrar el ambiente y mantener ese nivel de temperatura y humedad idóneo (entre 20 y 22 grados) para nuestra epidermis.

Beber agua: En invierno beber agua es igual de necesario que en verano, se aconseja entre 1,5 y 2 litros al día. El agua hidrata nuestro cuerpo y ayuda a mantener la vitalidad y el aspecto luminoso de nuestra piel.

Dieta: Seguir una dieta variada, rica en frutas y verduras, además de legumbres, cereales y hortalizas nos aportará la cantidad de vitaminas y antioxidantes necesarios para paliar los daños sobre la piel y mejorar nuestros mecanismos de defensa naturales.

Hábitos saludables: Seguir unos hábitos de vida saludables que eviten el consumo de alcohol y tabaco y fomenten la práctica de ejercicio son clave a la hora de cuidar nuestra piel. Fumar reduce el nivel de vitamina A, acelerando la degradación del colágeno y la llegada de las arrugas. Además, restringe la circulación de la sangre. Dormir ocho horas también produce un efecto muy beneficioso para la salud de nuestra piel.

Agua tibia: Evitar el uso de agua muy caliente y procurar darse duchas o baños de agua tibia e hidratarse el cuerpo justo después. Usar preferiblemente cremas que contengan manteca de karité, aceite de almendras, coco o avena. Se recomienda realizar este protocolo de noche porque mientras dormimos la temperatura corporal sube y esto favorece una mejor penetración de la crema.

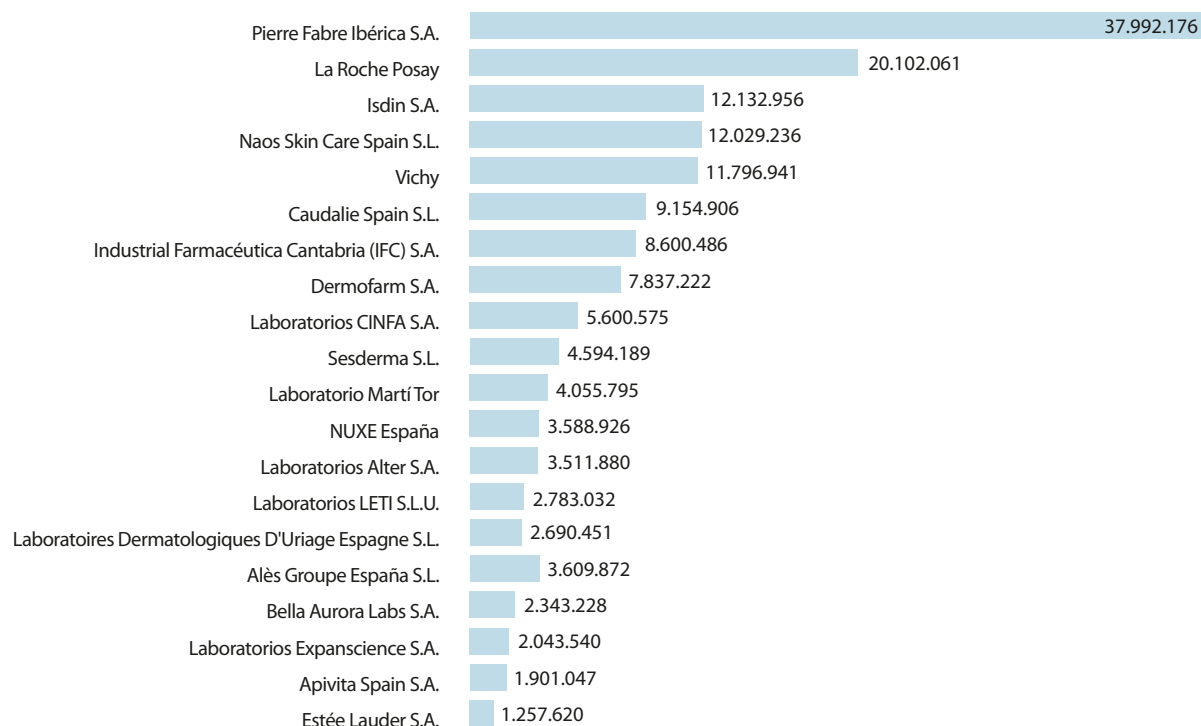
Higiene: Hay que mantener una rutina correcta de limpieza de la piel durante todo el año. En la época invernal, en la que suelen aumentar los índices de contaminación, se recomienda realizar una limpieza de noche más profunda. Una buena exfoliación también es básica pero no hay que abusar en invierno.

Prendas: Abrigarse es muy importante y nunca pueden faltar los guantes, la bufanda, el gorro, las orejeras, la camisa térmica, el abrigo y el forro polar para protegernos del frío. Utilizar tejidos naturales como el algodón o la lana y evitar las costuras en la ropa interior y los calcetines.

Hidratación: Una forma de prevenir la sequedad cutánea es evitando las duchas muy frecuentes y el empleo excesivo de jabón. Una solución es utilizar emolientes que contengan hidratantes similares al factor de hidratación natural de la piel (NMF) como el lactato sódico.

Protección solar: Suele existir la falsa creencia de que durante los meses de invierno la piel no necesita tantos cuidados porque el impacto de las radiaciones solares es menos dañino. Sin embargo es muy necesario protegerse bien la piel a diario y durante todo el año. Las personas que practican actividades al aire libre como el esquí han de protegerse la cara y los labios puesto que el reflejo de los rayos ultravioleta en la nieve aumenta su efecto dañino y puede causar quemaduras de primer y segundo grado, así como la aparición de manchas. En las zonas nevadas de alta montaña se aconseja un protector alto (30, 50 o 50+), y en los demás casos es aconsejable usar una crema hidratante con protección solar factor 15 o superior. En invierno también es una buena época para proteger nuestra zona facial utilizando reparadores celulares y cremas antioxidantes que ayudan a sellar la piel y hacen la función de impermeable.

TOP 20 EMPRESAS QUE MÁS VENDEN EN CUIDADO FACIAL Valor (Octubre 2015 - Octubre 2016)



Fuente: hmR Categoría* Elaboración: IM Farmacias.

*Categoría de cuidado facial formada por: H15.2.1. - Limpieza facial hombre, H15.2.5. - Exfoliante facial hombre, H16.2.1. - Higiene facial mujer, H16.2.2. - Tónico facial mujer, H16.2.3. - Protector facial mujer, H16.3.1. - Hidratante facial mujer sistémico, H16.3.2. - Hidratante facial piel normal mujer, H16.3.3. - Hidratante facial piel mixta y normal mujer, H16.3.4. - Hidratante facial piel seca mujer, H16.3.5. - Nutritivo facial día mujer, H16.3.6. - Nutritivo facial noche mujer, H16.3.7. - Hidratante facial piel sensible mujer, H16.4.2. - Peeling facial exfoliante mujer, H16.4.3. - Peeling facial con aparatos mujer, H16.4.4. - Despigmentante facial mujer, H16.4.5. - Antiirrojeces faciales mujer, H16.4.6. - Mascarilla facial mujer, H16.4.7. - Agua termal facial mujer, H16.4.8. - Otros cuidados específicos faciales mujer, H16.4.9. - Depilación facial mujer, H16.8.1. - Maquillaje facial mujer, H17.4.1. - Limpieza facial antiacné, H17.4.2. - Cuidado facial antiacné, H18.3.4. - Hidratante facial bebé, H20.17.1. - Espejos faciales, H20.17.2. - Cuchillas para cuidados faciales.

solar. En casos de grietas se aconseja también aplicar pomadas cicatrizantes. Los sticks que contienen manteca de karité y vitamina E son especialmente hidratantes y protectores del frío. Como tratamiento para afecciones como el herpes labial son recomendables los bálsamos y cremas que lleven en su formulación propiedades antisépticas como árbol del té, muy útil para cortes, picaduras, infecciones bucales, etc.

Nutricosméticos, los nuevos aliados de la piel

La nutricosmética (definida como aquella cosmética que nutre desde el interior) tiene todavía un largo campo científico por descubrir pero empieza a encontrar un sitio en la medicina preventiva. Los nutricosméticos son un complemento para los tratamientos dermocosméticos tópicos y están orientados a mejorar la salud de nuestra piel, cabello y uñas; se toman en forma de comprimidos o

**LOS NUTRICOSMÉTICOS
ESTÁN ORIENTADOS A
PREVENIR LOS PROBLEMAS
DE PIEL, CABELLO Y UÑAS**

ampollas por vía oral. Nunca deben administrarse en dosis excesivas porque también pueden producir toxicidad. Entre sus principios activos naturales, pueden contener desde vitaminas A, C, D, calcio, coenzima Q10, ácidos grasos omega 3 y 6, resveratrol, colágeno, ácido hialurónico y oligoelementos varios, entre otros. +

