

La importancia de la hidratación y el cuidado corporal

NINGÚN TIPO DE PIEL RESULTA INMUNE AL PASO DEL TIEMPO, DE AHÍ QUE, INDEPENDIENTEMENTE DEL TIPO QUE SE TENGA, RESULTE FUNDAMENTAL HIDRATAR LA PIEL. Y CUANDO HABLAMOS DE PIEL Y DE HIDRATACIÓN NO SÓLO NOS REFERIMOS A LA CARA. PARA ALGUNOS, EL CUERPO ES EL GRAN OLVIDADO, PERO ES NECESARIO HIDRATARLO DE FORMA CORRECTA.



Hidratar la piel del cuerpo es una necesidad constante para muchas personas. La tirantez, la irritabilidad, la descamación y la falta de flexibilidad de la piel seca generan sensaciones desagradables, y son numerosos los clientes de las oficinas de farmacia que buscan en ellas algún producto que les ayude a recuperar el confort perdido. La intervención del farmacéutico será decisiva en este escenario, y una buena elección del producto por su parte constituirá el mejor servicio al usuario.

El cliente cada vez es más consciente de la importancia de un buen cuidado de la piel. Por ello, la farmacia debe prestar gran atención a esta subcategoría, ya que representa el segmento más importante de la categoría de higiene corporal por sus ventas. Aunque la venta de los hidratantes corporales aumenta en septiembre (después de los meses de mayor exposición al sol), se mantiene una venta lineal durante todo el año, ya que estos productos cubren una necesidad permanente en los consumidores.

Hay que tener en cuenta que la ubicación y exposición de estos productos no puede hacerse de forma independiente, ya que están integrados dentro de una categoría global como es higiene corporal. Por lo tanto,

a la hora de exponer el surtido de hidratantes corporales, la oficina de farmacia debe tener en cuenta en primer lugar la ubicación de la categoría (higiene corporal), y a continuación los hidratantes. Una buena forma de agrupar los productos hidratantes sería por necesidades, lo que genera una sensación de orden y limpieza, y permite al cliente de la farmacia dirigirse de forma concreta a la gama de productos que le interesa.

Si lo que quiere el farmacéutico es potenciar la venta de este tipo de productos, debe dar una mayor visibilidad a la subcategoría. No se trata de una implantación masiva de hidratantes corporales en uno o varios lineales, se puede dar mucha visibilidad llevando a cabo campañas temáticas sobre hidratantes, utilizando material de PLV, realizando promociones con las referencias, regalando muestras, o exponiendo el producto en las mejores baldas, en góndolas de zonas con mucho tránsito de clientes, o en escaparates temáticos.

La piel

La piel recubre toda la superficie del cuerpo humano, protegiéndolo de las agresiones externas y regulando el intercambio de moléculas entre el medio exterior y los tejidos subyacentes. Además, la piel contribuye a controlar la temperatura corporal.

Por su estructura, cabe definir la piel como una proteína-gel, cuya parte interna, la dermis, está muy hidratada, alcanzando el 70% de contenido acuoso, y cuya parte externa, la epidermis, se encuentra menos hidratada, ya que la cantidad de agua desciende hasta un 10-13% en la capa córnea.

El agua es un elemento esencial en el organismo humano y uno de los componentes principales de la piel. Debido a su naturaleza química, la molécula de agua se comporta como un dipolo. Por esta razón, en la piel se encuentran las moléculas de agua en tres estados diferentes: libre, ligada y asociada.

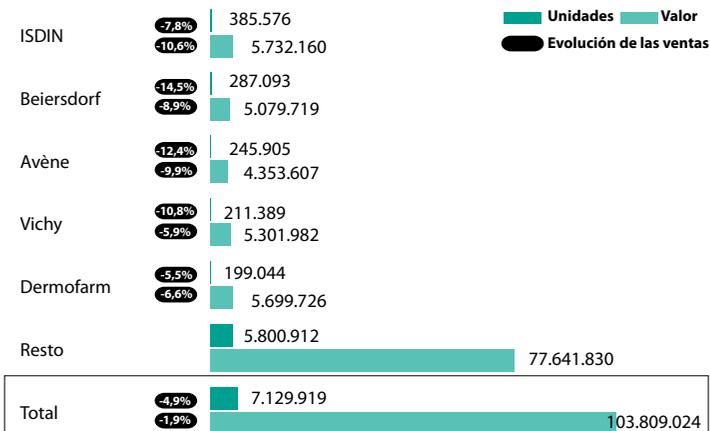
Las moléculas hidrosolubles, entre ellas el agua y los electrolitos, alcanzan la dermis al atravesar los capilares sanguíneos. En escasa medida, el agua entra en el interior de las células (se denomina agua intracelular). En mayor proporción, el agua se une al colágeno, a la elastina y principalmente a los glucosaminoglicanos, formando así un reservorio de agua que supone del 20 al 40% del agua corporal. Estas estructuras favorecen la turgencia y la elasticidad de la piel. Una pequeña fracción del agua ligada a estas moléculas queda embebida y puede atravesar las diversas capas.

En las capas epidérmicas más internas, el agua se encuentra principalmente como agua intracelular. En cambio, en el estrato córneo el agua se distribuye en láminas entre las bicapas de lípidos. Una pequeña proporción de esta agua se transfiere mediante un mecanismo de difusión-solubilidad a través de los lípidos, alcanzando las capas más superficiales de la piel y evaporándose finalmente.

Existen varios factores que regulan la pérdida de agua a través de la piel. En primer lugar, la membrana del corneocito, formando una envoltura hidrófoba que impide el paso de agua. En segundo lugar, los lípidos, que organizados en bicapas paralelas dificultan la pérdida de agua. Por último, la epidermis presenta una baja permeabilidad si se compara con otras membranas del cuerpo humano.

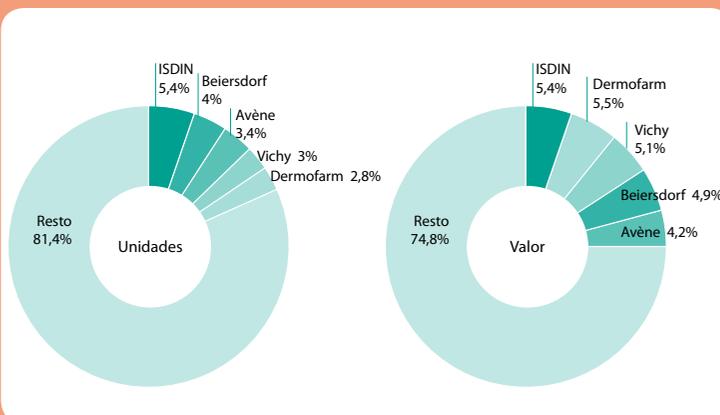
Gracias a estos factores, sólo una pequeña proporción de agua no queda retenida, alcanzando las capas más superficiales del estrato córneo (EC) y perdiéndose por evaporación. La pérdida de agua transepidérmica depende en gran medida del contenido lipídico de la epidermis. Por tanto, se podría afirmar que el estrato córneo ejerce una acción barrera de tipo físico porque depende de propiedades osmóticas, ligadas a la humedad relativa y al grosor e integridad del estrato.

MERCADO CUIDADO DE CUERPO Y DE MANOS* Ventas. (Octubre, Noviembre, Diciembre 2014)



Nota: El ranking está formulado basándonos en las unidades vendidas

Cuota de mercado. (Octubre, Noviembre, Diciembre 2014)



Fuente: IMS Health.

*Clase cuidado cuerpo y manos compuesto por las clases: 82F prod cuid bell corp mujer, 88B cuidado del bebé, 83B prod belleza uso general, 83D prod cuidado de las manos, 83E prod cuidado piernas-pies, 85E prod higiene pies, 82H prod cuid unas mujer, 81C pr cuid bell corp hombre, 82B prod espec cuid fac mujer, 88A higiene del bebé y 82K maquillaje.

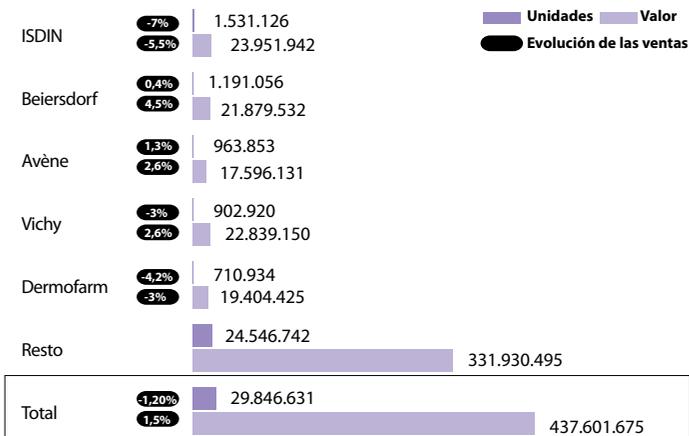
Sequedad/Deshidratación

La piel, cuando está falta de agua, gana flacidez y nos produce una sensación de incomodidad. Nutrir la es imprescindible para que pueda regenerarse correctamente y evitar que se seque.

Muchas personas sufren las consecuencias de una piel seca, que habitualmente se traducen en cierta falta de confort, y especialmente picores sin razón aparente. Además de diversos factores ligados a las propias características genéticas de cada piel y a los procesos naturales de envejecimiento cutáneo, son sobre todo ciertos factores ambientales y ciertas pautas de higiene los que están en el origen de la mayoría de problemas de sequedad cutánea.

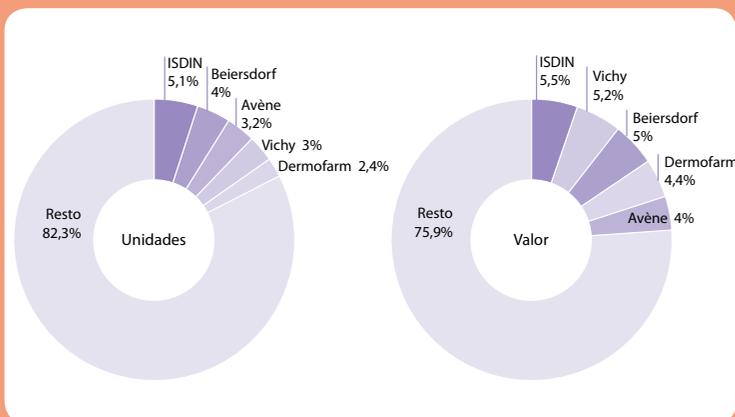
Se considera una piel deshidratada aquella que no alcanza un 10% de contenido hídrico en el estrato córneo. Por esta razón, esta piel refleja aspereza y falta de extensibilidad.

MERCADO CUIDADO DE CUERPO Y DE MANOS* Ventas. (Enero 2014- Diciembre 2014)



Nota: El ranking está formulado basándonos en las unidades vendidas

Cuota de mercado. (Enero 2014- Diciembre 2014)



Fuente: IMS Health.

*Clase cuidado cuerpo y manos compuesto por las clases: 82F prod cuid bell corp mujer, 88B cuidado del bebé, 83B prod belleza uso general, 83D prod cuidado de las manos, 83E prod cuidado piernas-pies, 85E prod higiene pies, 82H prod cuid unas mujer, 81C pr cuid bell corp hombre, 82B prod espec cuid fac mujer, 88A higiene del bebé y 82K maquillaje.

**AUNQUE LA VENTA DE LOS
HIDRATANTES CORPORALES
AUMENTA EN SEPTIEMBRE, SE
MANTIENE UNA VENTA LINEAL
DURANTE TODO EL AÑO**

Con la edad, no sólo desciende la capacidad de retención de agua en el estrato córneo sino que también disminuye el contenido acuoso en la capa dérmica. Así, el tratamiento dermocosmético de una piel madura debe contemplar, entre otros, activos hidratantes.

Hay que distinguir entre una piel deshidratada y una piel seca, aunque en ciertas ocasiones confluyan. Una piel seca es aquella cuyo contenido lipídico en el estrato córneo ha disminuido mucho. Por esta razón, se desintegra la estructura de cristal líquido entre lípidos y agua, de tal manera que el estrato córneo manifiesta sequedad. En ciertos casos pueden converger deslipidización y deshidratación en una misma piel, reflejando un aspecto áspero, seco, rugoso y con tirantez. En otras ocasiones, es posible observar pieles grasas, es decir, con alto contenido en lípidos y con falta de agua, por lo tanto, deshidratadas.

Los productos hidratantes, en sus casi infinitas variedades, nos ofrecen una solución fácil y práctica a un problema tan común. Cuando la queratina del estrato córneo de la epidermis no retiene suficiente cantidad de agua se reduce su flexibilidad y se vuelve frágil y quebradiza. Esto puede suceder de forma habitual con nuestras condiciones diarias de vida, o bien hacerlo únicamente cuando nos exponemos a factores ambientales extremos, que provocan una pérdida de agua por evaporación superior a la normal (viento y frío intenso en invierno, sol y calor en verano, etc.).

A pesar de todo, la piel intenta mantener un grado óptimo de hidratación, reduciendo la huida de agua hacia la atmósfera. Para ello, se sirve fundamentalmente de dos mecanismos: del efecto barrera que ejercen los lípidos segregados por las glándulas sebáceas depositados sobre la superficie epidérmica, y de la capacidad humectante (es decir, de retención del agua en el interior de la epidermis por atracción sobre la misma), que caracteriza a diversas sustancias que componen el llamado factor humectante natural. Esta combinación de sustancias lipofílicas e hidrofílicas forma el llamado manto hidrolipídico de la piel, tan importante en el mantenimiento de una piel sana e hidratada.

La pérdida de esta película protectora, por la repetición frecuente de baños o duchas con agua excesivamente caliente y/o la utilización de jabones o geles poco adecuados, por demasiado desengrasantes, es la causa más común de la piel seca. En nuestra sociedad actual, la sequedad ambiental en nuestros hogares y oficinas, debida al abuso de la calefacción en invierno y del aire acondicionado en verano, es también un factor importante en la génesis del problema.

Cosméticos hidratantes

La hidratación es la base fundamental de todo tratamiento cosmético. El mercado de los hidratantes corporales presenta mucha competencia y continuos lanzamientos de nuevos productos. En los tratamientos corporales, las emulsiones son la forma cosmética más idónea ya que aportan agua y lípidos, además de formar una ligera capa más o menos oclusiva sobre la piel. Hoy día, la forma cosmética más aceptada es la emulsión fluida, llamada comúnmente leche corporal, porque presenta una buena extensibilidad y así favorece su aplicación en la superficie corporal.

Las emulsiones más formuladas en hidratantes corporales son las de fase externa acuosa (O/W), por sus mejores características sensoriales. Las emulsiones de fase externa oleosa (W/O) forman una película sobre el estrato córneo que retrasa la pérdida de agua transepidérmica. Están indicadas en pieles muy secas. También se han desarrollado cosméticos corporales en gel, muy refrescantes a la vez que cómodos por su rápida absorción.

Para restablecer el contenido hídrico de la piel, el cosmético hidratante actuará por dos vías: aumentando la hidratación del estrato córneo mediante la aplicación de sustancias humectantes e hidratantes, y evitando la pérdida de agua mediante la aplicación de sustancias oclusivas y lubricantes. Además del agua en proporciones variables, estos productos suelen contener un buen número de otros ingredientes: en primer lugar, uno o varios aceites de origen mineral (como la vaselina), vegetal (como los aceites de aguacate, de germen de trigo, etc.) o animal (como la lanolina y sus derivados). En segundo lugar, alguna sustancia altamente hidrofílica que actúe como humectante en la epidermis (glicerina, propilenglicol, alfa-hidroxiácidos). Muchas veces, contienen también alguna vitamina como la A o la E, además de los ingredientes tecnológicos necesarios para permitir la conservación y el uso agradable del producto (emulgentes, viscosizantes, conservantes, aroma, etc.).

Cosméticos reafirmantes

Los cosméticos reafirmantes no sólo hidratan, sino que aportan activos que favorecen la turgencia y reestructuración de la piel. Suelen ser productos de mayor remanencia que los cosméticos hidratantes, y se presentan en forma de emulsión tanto O/W como W/O; también en forma de gel, aunque en menor proporción.

Las formulaciones de los cosméticos reafirmantes suelen estar compuestas principalmente por activos que regeneran el tejido conjuntivo y activos tensores, además de los activos hidratantes anteriormente mencionados. A continuación se detallan los mecanismos de acción de algunos de los principales activos reafirmantes:

- **Colágeno.** Es una proteína fibrosa de alto peso molecular, que posee propiedades humectantes. Al aplicar colágeno en la piel se induce la formación de nuevas fibras, por estimulación de los fibroblastos.
- **Elastina.** Esta proteína está formada por una red de cadenas polipeptídicas entrelazadas, que le aportan una gran elasticidad.
- **Ácido hialurónico.** Su mecanismo de acción consiste en absorber agua, como una esponja, y cederla paulatinamente al estrato córneo. Mantiene la matriz extracelular íntegra e hidratada.
- **Chitosán.** Es un derivado soluble de la quitina que presenta una capacidad hidratante similar a la del ácido hialurónico. Tiene propiedades filmógenas.
- **Silicio.** El extracto de *Hedera helix* es rico en este oligoelemento. Actúa como puente entre los glucosaminoglicanos y las fibras proteicas. Además, se cree que estimula los fibroblastos, favoreciendo así la proteosíntesis.
- **Extracto de *Echinacea angustifolia*.** Tiene actividad anti-hialuronidasa, por lo que impide la despolimerización de las moléculas de glucosaminoglicanos.
- ***Mimosa tenuiflora* o *Tepezcouite*.** Contiene taninos, bioflavonoides y oligoelementos. Estos activos le confieren la capacidad de aumentar las mitosis celulares y de proteger al ácido hialurónico, al inhibir la hialuronidasa.
- **Extracto de germen de trigo.** Es rico en vitamina E y presenta propiedades tensoras, mejorando el aspecto de la piel flácida.
- **Insaponificables de aceite de aguacate y manteca de karité.** Contienen esteroides y terpenos. Tienen propiedades hidratantes y emolientes. Estimulan los fibroblastos y favorecen la síntesis de colágeno.
- ***Centella asiática*.** Contiene taninos, flavonoides, saponinas triterpénicas y aceites. Estimula los fibroblastos, favoreciendo

Consejos desde la farmacia

- La hidratación de la piel es fundamental para el mantenimiento de su buen estado de salud.
- Si tenemos una piel correctamente hidratada, su aspecto es más saludable y mejoran notablemente sus propiedades biomecánicas.
- Es importante utilizar activos cosméticos que nos permitan mantener los niveles hídricos de la piel.
- Es importante conocer qué tipo de activos hidratantes contienen las formulaciones cosméticas con el fin de utilizar el mejor tratamiento para cada caso.
- En función del tipo de piel y la edad, es aconsejable utilizar combinación de activos para conseguir unos mejores resultados de hidratación cutánea.

SE CONSIDERA UNA PIEL DESHIDRATADA AQUELLA QUE NO ALCANZA UN 10% DE CONTENIDO HÍDRICO EN EL ESTRATO CÓRNEO



la formación de colágeno. Además, tiene propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes, ya que estimula el retículo endotelial.

- **Vitamina A o retinol.** Favorece la diferenciación, maduración y descamación de los queratinocitos, de manera que mantiene la estructura de la matriz extracelular en buen estado.+