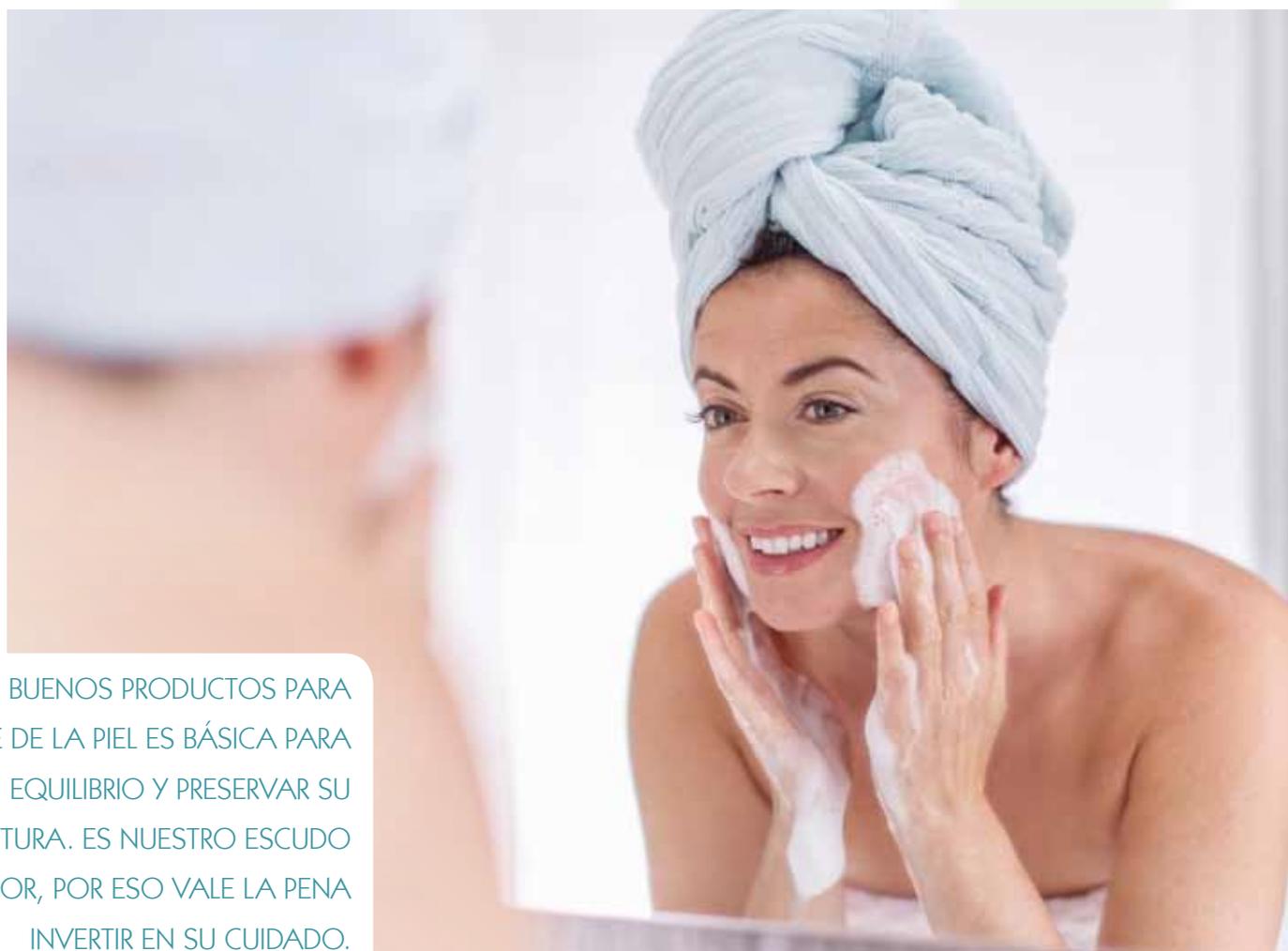


Invertir en higiene



LA ELECCIÓN DE BUENOS PRODUCTOS PARA LA HIGIENE DE LA PIEL ES BÁSICA PARA CONTRIBUIR A SU EQUILIBRIO Y PRESERVAR SU FRÁGIL ESTRUCTURA. ES NUESTRO ESCUDO CON EL EXTERIOR, POR ESO VALE LA PENA INVERTIR EN SU CUIDADO.

La finalidad principal de la higiene del cuerpo es la eliminación de la suciedad y el sudor y, con ello, la reducción del olor corporal desagradable. *“A partir de aquí, la higiene corporal satisface otras necesidades relacionadas con el bienestar personal: el deseo de refrescarse, de tonificarse, de relajarse y de disfrutar cuidándose”* nos explican los expertos de Eucerin.

Consecuencias de la higiene de la piel

Por una parte, la higiene de la piel contribuye significativamente a mantener su salud. Por otra, la utilización de productos de higiene inadecuados también puede alterar las funciones naturales de la piel y así originar problemas dermatológicos:

- Modificación del valor pH y, con ello, alteraciones en la flora cutánea microbiana.

- Eliminación de la película hidrolipídica.
- Disolución de los lípidos epidérmicos (“cemento intracelular”) y alteración de la función barrera.
- Reacciones toxicirritativas y sensibilizaciones de contacto.

El contacto prolongado con el agua puede dar lugar, incluso en pieles sanas, a un aumento de la permeabilidad diez veces mayor. La higiene frecuente con detergentes o la acción de agentes alcalinos debilitan la función barrera de la piel adicionalmente. Este efecto es, a través de un aumento de la pérdida transepidérmica de agua (TEWL), especialmente perjudicial para la piel que ya presenta un estado de sequedad. Como consecuencia de la disminuida función barrera de la piel, agentes químicos y alérgenos pueden penetrar con mayor facilidad en la piel, dando lugar así a reacciones alérgicas o toxicirritativas.

La ducha, a examen

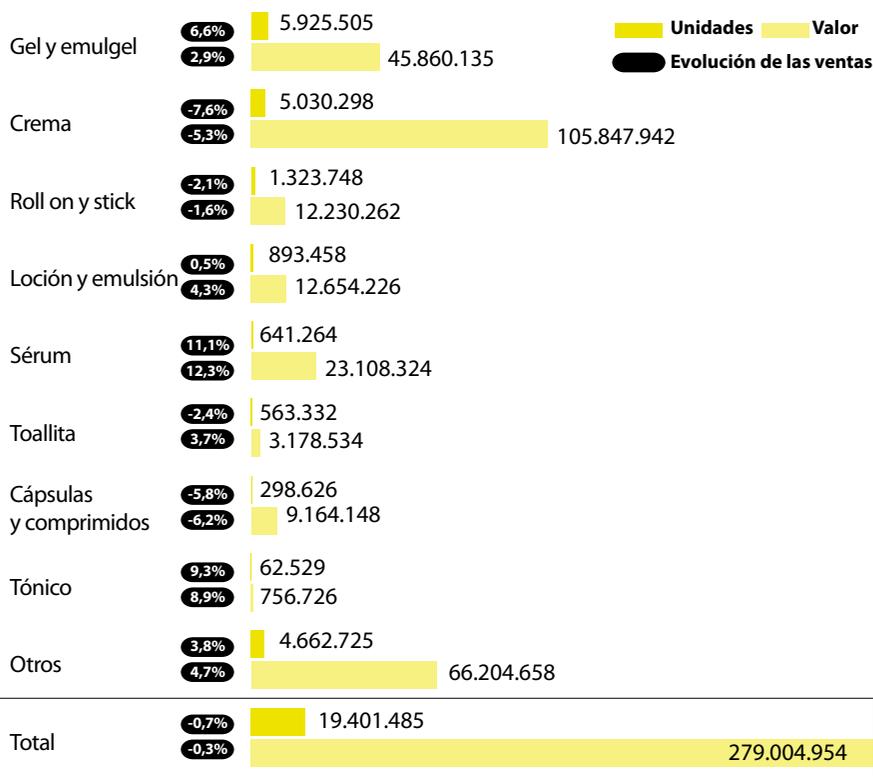
¿Cómo nos cuidamos la piel en la ducha los españoles? En el último estudio realizado por Eucerin sobre hábitos de ducha entre más de 1000 personas se ha querido conocer cuáles son las rutinas de higiene de hombres y mujeres, deportistas y mamás con hijos.

De la encuesta realizada se desprende que más de un 60% de los encuestados se ducha todos los días y hasta un 40% de los españoles afirma tener la piel sensible. Aunque sorprende averiguar como casi la mitad de ellos no utiliza productos adecuados para su piel. Cabe destacar que aunque en los últimos años la preocupación de este tipo de pieles va en aumento, los resultados del estudio muestran que no se tiene aún un conocimiento adecuado de cómo cuidar la piel sensible en la ducha. Datos que resaltan este desconocimiento muestran como más de un 50% de españoles con piel sensible se duchan con agua demasiado caliente y un 45% pasa un tiempo inadecuado bajo el agua. Más concienciados parecen los encuestados en el momento de salir de la ducha, dónde sólo un 23% afirma que se seca la piel frotando fuerte.

Piel sensible bajo la ducha

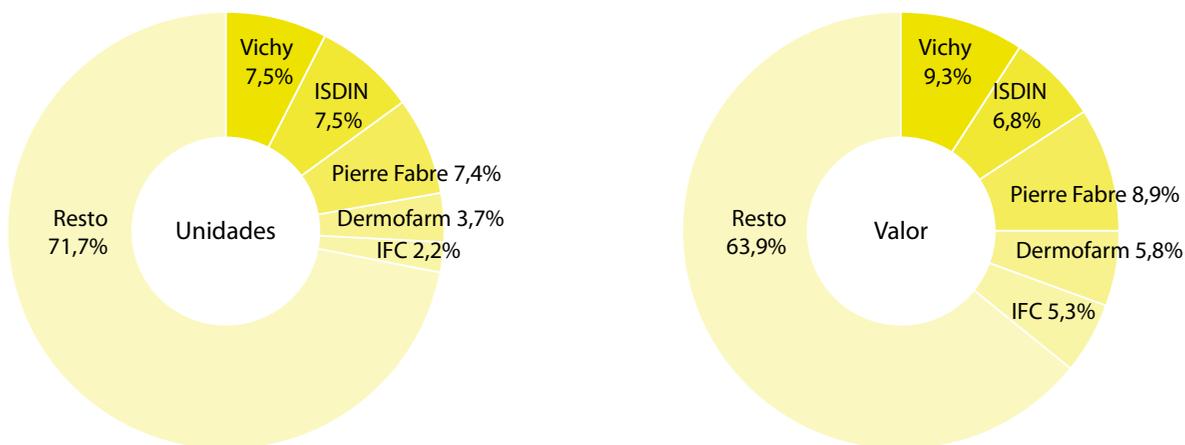
La piel sensible necesita unas atenciones especiales de higiene y cuidado, tanto para evitar la sequedad y la deshidratación como incluso para su protección. A pesar de ello, según los datos del estudio, casi la mitad de los encuestados con piel sensible afirma que

HIGIENE FACIAL Y CORPORAL Ventas. (Marzo 2014 - Febrero 2015)



La correcta limpieza facial es imprescindible para conseguir un cutis sano y una piel joven y bella

HIGIENE FACIAL Y CORPORAL Cuota de mercado. (Marzo 2014 - Febrero 2015)



Nota: El ranking está formulado basándonos en las unidades vendidas

Fuente: hmR Health Market Research Elaboración: Im Farmacias

higiene

no se hidrata la piel al salir de la ducha. Las razones que se esgrimen son muy variadas, desde la falta de tiempo, hasta un sorprendente 63% de la población que cree que la piel tiene un mecanismo especial para hidratarse sólo o incluso, uno de cada tres afirma, que sólo es necesario hidratarse si se toma el sol o se hace deporte.

Una ducha perfecta siempre tiene que acabar con una correcta hidratación. Partiendo de ahí, el **Dr. Juan Arenas**, Asesor Médico destaca que *“la piel sensible requiere unos cuidados adecuados debido a las características especiales de este tipo de piel”*. Por tanto la ‘ducha perfecta’ debe basarse en:

- Una higiene con productos adaptados a este tipo de pieles, hipoalergénicos, suaves y que no agredan. Lo ideal es utilizar oleogel lipídicos que actúen sobre la piel limpiando y reforzando la barrera protectora cutánea que se pierde durante la ducha.
- Una temperatura del agua adecuada, templada. Lo idóneo es que el agua ronde los 28°-30°C.
- El tiempo recomendable para el periodo de la ducha diaria debe situarse en unos 10 minutos. Más allá de eso, la piel sufre una mayor pérdida de protección.

- Las esponjas exfolian demasiado la piel sensible, por lo que estas personas deberían utilizar las manos para la palicación del oleo-gel de higiene.
- En cuanto al secado. Lo idóneo es usar toallas de rizo y secar sin frotar excesivamente la piel, para no eliminar la barrera protectora cutánea.
- Para acabar, siempre debe hidratarse la piel. Cada vez que nos duchamos perdemos parte de su capacidad protectora, por lo que es estrictamente necesario volver a reponer esa pérdida y mantener un alto nivel de hidratación. +



El contacto prolongado con el agua puede dar lugar, incluso en pieles sanas, a un aumento de la permeabilidad diez veces mayor

Higiene del rostro

La correcta limpieza facial es imprescindible para conseguir un cutis sano y una piel joven y bella. Debe ser minuciosa y practicarse a diario sin excepción, mañana y noche. Una vez limpia la piel, el rostro ya está listo para recibir una crema específica –de día o de noche–, que completará el tratamiento.

- 1. Desmaquillar los ojos.** Limpiar la delicada piel de los ojos y desmaquillar las pestañas es una tarea delicada que requiere el uso de productos especiales que no produzcan escozor ni irritación. Es importante que el producto esté libre de perfume, haya sido testado por oftalmólogos y sometido a pruebas de alergia. Las formulaciones más avanzadas están recomendadas incluso para los ojos más sensibles y usuarios de lentes de contacto.
- 2. Evitar la formación de acné.** Las pieles mixtas o grasas son más gruesas y presentan brillos y poros dilatados. Sin una higiene adecuada, la piel se “asfixia”, los poros se ensucian y dan lugar a la formación de acné. Para que la piel se muestre radiante y luminosa es necesario eliminar las células superficiales que le restan vitalidad y limpiarla con productos que controlen y regulen en exceso de grasa, eliminen las impurezas y purifiquen la epidermis.
- 3. El éxito del agua micelar.** Las aguas limpiadoras micelares dan paso a una nueva era en la limpieza cutánea: 1 solo paso, con 1 solo producto para todas las zonas del rostro (cara, cuello y ojos) y sin necesidad de aclarar. Su principal ventaja es que dejan la piel limpia, detoxificada, libre de impurezas y tonificada. Un gesto diario necesario para que la piel tenga un aspecto más saludable y asimile mejor los tratamientos indicados para cada tipo de piel. Las aguas micelares utilizan tensoactivos compuestos por dos grupos de átomos: uno hidrófilo (compatible con el agua) y otro lipófilo (compatible con los lípidos o grasas). Dos afinidades opuestas que al unirse forman una unión molecular en micelas, que son las uniones más pequeñas existentes en un líquido y que poseen un alto poder de arrastre sobre todas las impurezas compuestas tanto por agua como por grasa: maquillaje, piel muerta, contaminación.

Novedades



Express Beauty, de Apivita. Mascarillas y exfoliantes faciales en tubo inspiradas en la dieta mediterránea rica en frutas, cereales, miel y verduras. Su formato en monodosis permite su cómodo transporte y uso, en función de las necesidades de la piel.

Eau Micellaire Sensifluid, de A-Derma. Rápida y eficaz, con un solo gesto desmaquilla rostro y ojos. Hidrata y aporta bienestar gracias a la Avena Rhealba y al Agua de Hamamelis presentes en su fórmula. Alta tolerancia.



Agua micelar, de Diafarm. Con agua de lavanda para todo tipo de pieles. Testado en pieles sensibles. Limpia suavemente rostro y ojos. Elimina impurezas y restos de maquillaje a la vez que calma y purifica.

Agua micelar desmaquillante, de ESDOR. Limpia la piel con suavidad y eficacia. Sus tensioactivos eliminan los componentes hidrosolubles del maquillaje, mientras que las micelas de su aceite disuelven los elementos liposolubles.



Leche limpiadora, de ia. Elimina las impurezas acumuladas, restos de maquillaje, bacterias y contaminantes ambientales, proporcionando suavidad y elasticidad a la piel. Formulada con activos naturales (higo, algodón, lino, aceite de aguacate y castaño de indias)

Everclean Gel Purificante, de ISDIN. Limpia los poros en profundidad y elimina el exceso de sebo respetando la barrera cutánea. Su uso diario ayuda a disminuir la reaparición de las imperfecciones y espinillas.



Aceite fundente de maquillaje, de Lierac. Un aceite rico y sedoso con delicadas notas de freesia, rosa y almizcle blanco que se transforma en emulsión láctea al mezclarse con agua. Enriquecido con Aceite de jojoba y de macadamia.

Sindet Oleo, de Singuladerm. Aceite limpiador nutritivo, formulado para sanear y purificar la piel. Al entrar en contacto con el agua se transforma en un fluido limpiador. Producto ideal para pieles secas y deshidratadas.



Agua micelar, de Soivre Cosmetics. Limpia, desmaquilla y calma en un solo gesto, rostro y ojos. Su fórmula no reseca ni engrasa y no necesita aclarado. Enriquecida con Panthenol, Ácido hialurónico y extracto de rosas.

Pureté Thermale, de Vichy. Gel limpiador que elimina las impurezas y las partículas de contaminación a la vez que limita la sensación de tirantez que provoca el agua dura. Revela una piel fresca y radiante.



Novedades



Agua Micelar Physiopure, de SVR. Limpiador sin enjuague para rostro, ojos y labios. Fresca y pura. Acabado no pegajoso. Limpia y desmaquilla con suavidad las pieles sensibles.

Bepanthal Plus Spray, de Bayer. Solución con clorhexidina y pantenol para la higiene y el cuidado de la piel. Limpia sin agredir. Especialmente recomendado en situaciones donde no se disponga de agua y jabón.



Baño Resp Ok, de Puresentiel. 19 aceites esenciales con propiedades antisépticas, purificantes, antibacterianas, antivirales y calmantes que favorecen el bienestar respiratorio y fortalecen las defensas naturales. Baño de pies o bajo la ducha.

Eau Miscelar, de Taaj. Limpia, desmaquilla y elimina las impurezas en un solo gesto. Sinergia de activos: Agua de las fuentes del Himalaya, Camomila, Romero, Té Verde. El 90% de sus ingredientes es de origen natural.



Agua micelar, de Germinal Básicos. Desmaquillante para cara y ojos cuya composición a base de micelas con estructura bipolar, permiten atraer la suciedad de la piel por un polo y por el otro eliminarla de la superficie.

Gel de ducha de Bergamota y Pera, de Korres. Efecto hidratante duradero. Las proteínas de trigo forman una capa protectora sobre la piel. El activo de Aloe, rico en vitamina C, vitamina E, zinc y enzimas antioxidantes, mejora el sistema inmunológico de la piel.



Rosakalm Agua micelar, de Plante System. Para las pieles sensibles y reactivas con tendencia a enrojecimientos localizados. Su aplicación alivia la irritación, neutraliza el enrojecimiento y calma la piel. Con extracto de Rusco, Potasio y Rosa Mosqueta.

Exfoliante corporal crema, de Martiderm. Crema exfoliante Triple acción: limpia en profundidad, elimina impurezas y renueva las capas más externas de la epidermis.



Mascarilla instantánea destoxicante, de Caudalie. Aporta nueva vida a las pieles estresadas y urbanitas. Su fórmula de gel-crema natural en un 99,3% permite eliminar las toxinas y las impurezas acumuladas. La textura de la piel se afina, los poros se cierran y el cutis tiene un aspecto descansado.

