

# Manos y pies, dos focos de atención

EL TRABAJO QUE HACEN POR NOSOTROS LO VALE. MANTENER HIDRATADA SU PIEL, EVITAR LAS AGRESIONES EXTERNAS Y CUIDAR EL ASPECTO DE LAS UÑAS SON ALGUNAS DE LAS CLAVES DE LA BELLEZA DE NUESTROS PIES Y MANOS, EN OCASIONES LOS GRANDES OLVIDADOS.



Si contáramos las muchas actividades que podemos hacer gracias a nuestros pies y manos, nos daríamos cuenta de la importancia de dedicar unos minutos a su cuidado.

Al igual que el rostro, las manos permanecen al descubierto en invierno y acusan, por tanto, la acción del frío. Por otro lado, el continuo contacto con el agua y jabón para su higiene a diario repercute en la frágil estructura de su piel, desprovista en su dorso de glándulas sebáceas. Para cuidarlas es importante el uso de cremas adecuadas que las hidraten y protejan.

## Las manchas avisan

Los primeros signos de envejecimiento en las manos se traducen en una mayor sequedad y la aparición de manchas de color

marrón, que van acentuándose por la exposición a los rayos del sol. Como prevención y para atenuarlas en caso de que ya hayan hecho su aparición, es conveniente usar periódicamente cremas de manos que incluya sustancias despigmentantes.

## Pies en forma

El exceso de sudoración debido a las largas horas de uso de calzado, no siempre adecuado, favorece el desarrollo de numerosos gérmenes y hongos. La sequedad y la aspereza es otro de los problemas habituales de los pies ya que provoca la aparición de callosidades, grietas y durezas, y en consecuencia dolores y molestias. Cómodos, prácticos y sobre todo muy refrescantes, los sprays para pies refrescan y evitan la transpiración. Además de eliminar los malos olores calman

inmediatamente en caso de recalentamiento de la planta del pie.

## Los pies también necesitan exfoliación

Las pieles muertas se acumulan con gran facilidad en el talón y la planta formando durezas que incomodan y afean los pies. Exfoliarlos regularmente ahorra visitas al podólogo y mantiene los pies suaves y sin callosidades. Liberar los pies de callosidades y mimarlos de vez en cuando con un tratamiento hidratante o una sesión de reflexoterapia hace que andar vuelva a convertirse en todo un placer.

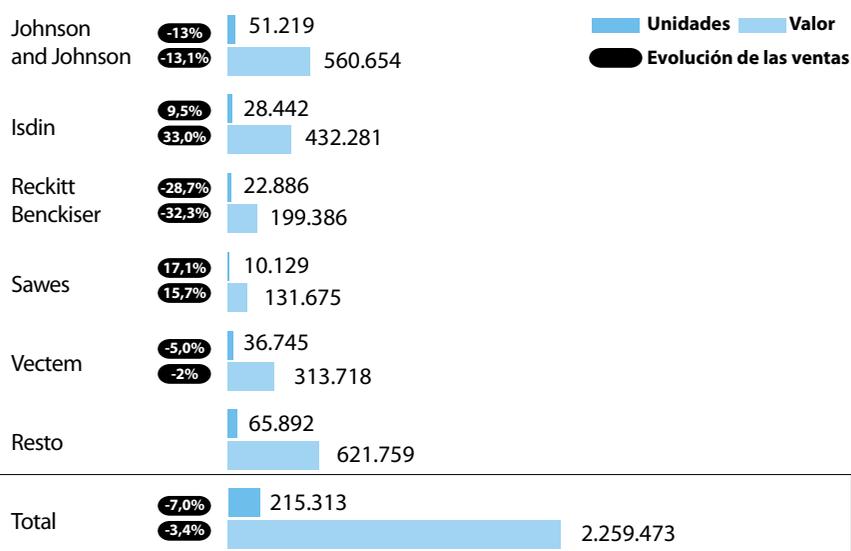
## En común, las uñas

Las uñas tienen mucho que ver con el aspecto de las manos. Y en los pies controlar su forma es mucho más importante para evitar problemas de roces y de uñas encarnadas. Es importante llevarlas siempre limpias y pulidas. En cuanto a las cutículas, ¿cortar o no cortar? esta es la cuestión. La piel que conocemos como cutícula protege la matriz de cada una de las uñas. No es recomendable cortarla. Lo ideal es ablandarla y empujarla hacia la base de la uña con la ayuda de un palito de naranja hasta que quede despejada y atractiva.

## Uñas con problemas

De la mano del **Dr. Agustín Alomar**, *director de Dermatología del Hospital de Sant Pau; Institut Universitari Dexeus y miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología*

## MERCADO PRODUCTOS CUIDADO PIERNAS Y PIES. Ventas. (Diciembre 2015, enero, febrero 2016)

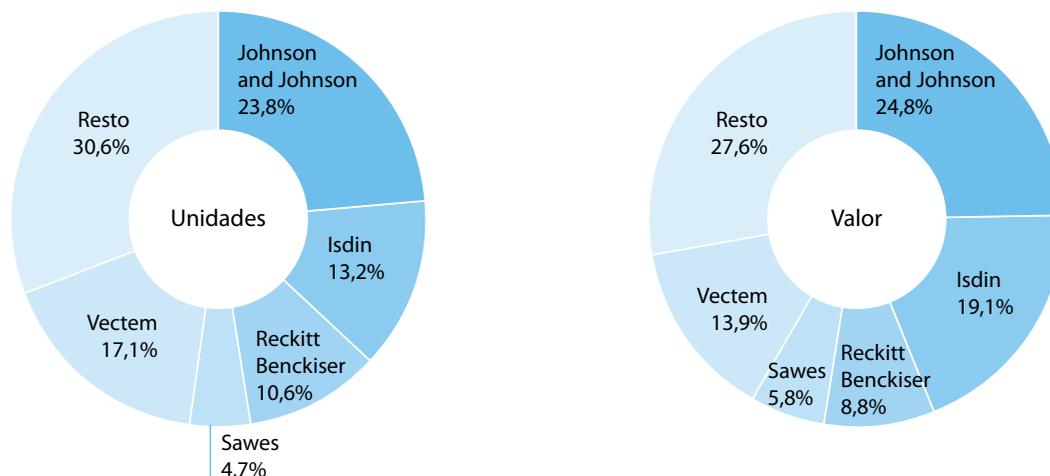


Los primeros signos de envejecimiento en las manos se traducen en una mayor sequedad y la aparición de manchas de color marrón

y Venereología) hacemos un repaso de las afecciones más frecuentes que pueden sufrir las uñas y que podemos tratar con productos específicos.

**Fragilidad:** La rotura en forma de láminas, originada por la fragilidad es una de las consultas más frecuentes. En este caso puede existir alguna alteración hematológica o sólo subanemia o agresiones repetidas por

## MERCADO PRODUCTOS CUIDADO PIERNAS Y PIES. Cuota de mercado. (Diciembre 2015, enero, febrero 2016)



**Liberar los pies de callosidades y mimarlos de vez en cuando con un tratamiento hidratante o una sesión de reflexoterapia hace que andar vuelva a convertirse en todo un placer**

manicuras agresivas que dificulten la formación cohesionada de la lámina ungueal. Si analíticamente se hallan alteraciones deberán corregirse. La utilización de "lacas" reforzadoras de la lámina ungueal ayudará a la uña afectada, ya que llevan plastificantes que hacen la lámina menos quebradiza.

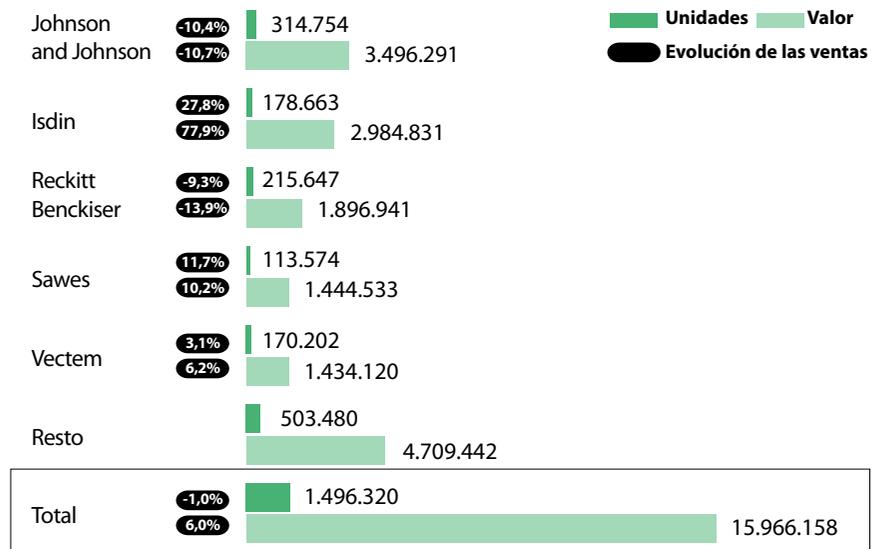
**Líneas blancas:** Otra alteración característica es la leuconiquia striata, líneas blancas repetidas transversales al crecimiento de la uña. Son debidas a manicuras demasiado agresivas que lesionan la zona de la matriz ungueal, base de la uña y área de formación estructural; ocurre porque a la lámina le penetra aire que se manifiesta como líneas blancas al crecer la uña.

**Líneas de Beau:** Depresiones también transversales, llamadas líneas de Beau, son debidas a enfermedades o procesos patológicos graves (cirugía mayor, infecciones generales, etc.).

**Psoriasis y hongos:** Otras alteraciones frecuentes y que acostumbran incluso a confundirse si no se tiene experiencia son las manifestaciones ungueales de la psoriasis y las onicomicosis o infecciones ungueales por hongos.

**La psoriasis** puede presentar alteraciones en las uñas que puede indicar la existencia de artritis a veces como manifestación incipiente. La afectación psoriásica de las uñas puede ser insignificante, en forma de pequeños hoyuelos puntiformes hasta lesiones amarillentas de la lámina llamadas en "mancha de aceite" e incluso una alteración total de la lámina en estos casos casi siempre acompañada de afectación psoriásica periungueal. Su tratamiento es difícil pero mejoran con los tratamientos sistémicos para la psoriasis y tópicamente con calcipotriol y betametasona. En cuanto a las **onicomicosis**, sus formas más frecuentes son las distales (es decir, por dentro), con alteración de la lámina ungueal

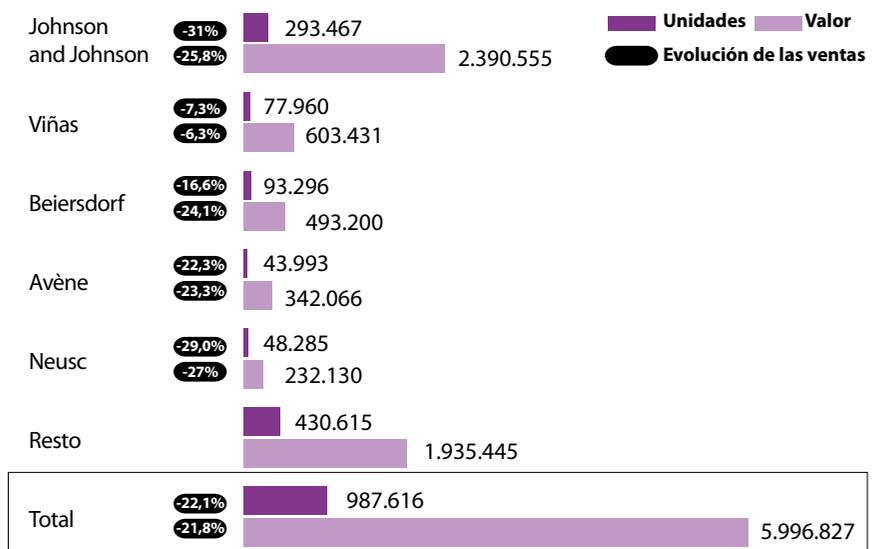
### MERCADO PRODUCTOS CUIDADO PIERNAS Y PIES. Ventas. (Marzo 2015- Febrero 2016)



Fuente: IMS Health Sell-Out. Categoría 83E. Elaboración: IM Farmacias

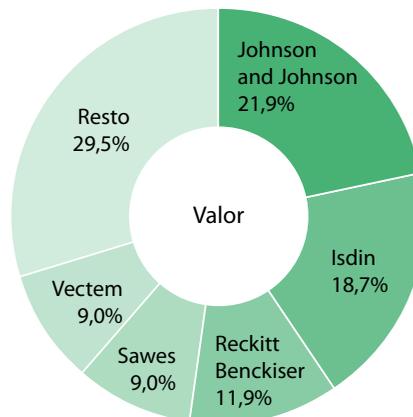
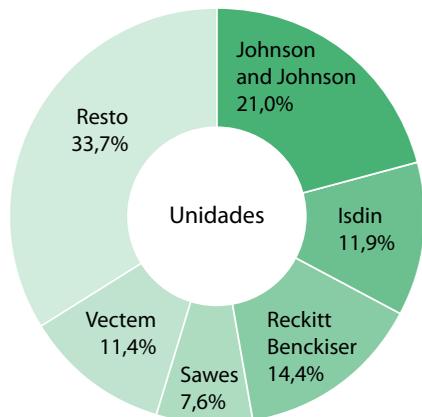
en color amarillento y engrosamiento con depósito de queratina desestructurada por debajo de la lámina. En las uñas de los pies, posiblemente por el componente oclusivo, se aprecia una mayor afectación de casi toda la uña en la mayoría de los casos. El tratamien-

### MERCADO PRODUCTOS CUIDADO DE LAS MANOS. Ventas. (Diciembre 2015, enero, febrero 2016)



Fuente: IMS Health Sell-Out. Categoría 83D. Elaboración: IM Farmacias

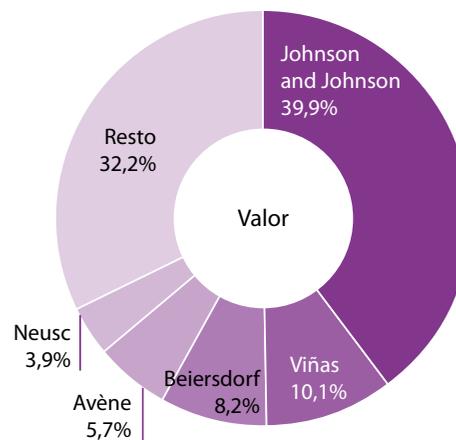
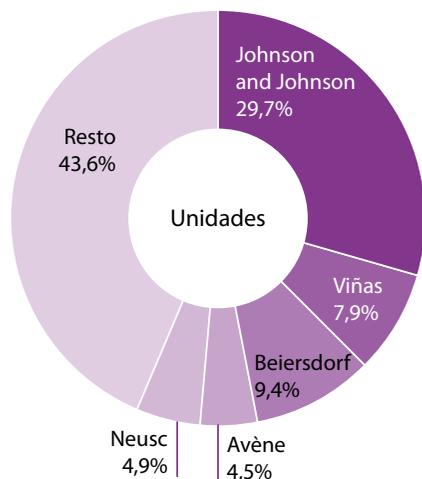
## MERCADO PRODUCTOS CUIDADO PIERNAS Y PIES. Cuota de mercado. (Marzo 2015- Febrero 2016)



Fuente: IMS Health. Categoría: 83 E. Elaboración: IM Farmacias

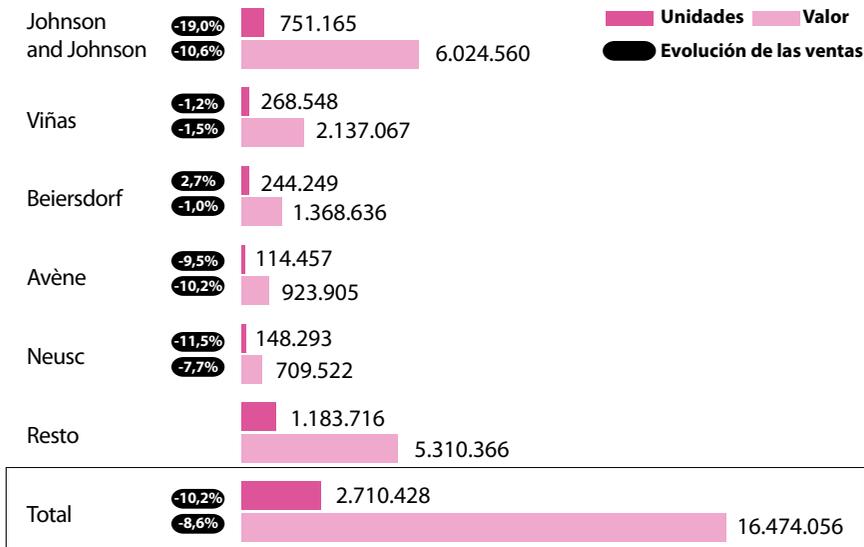


## MERCADO PRODUCTOS CUIDADO DE LAS MANOS. Ventas. (Diciembre 2015, enero, febrero 2016)



Fuente: IMS Health Sell-Out. Categoría 83D. Elaboración: IM Farmacias

## MERCADO PRODUCTOS CUIDADO DE LAS MANOS. Ventas. (Marzo 2015- Febrero 2016)

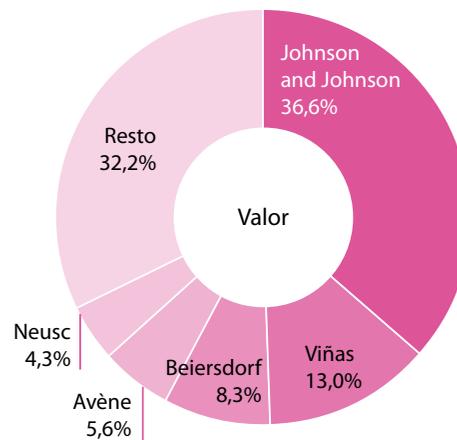
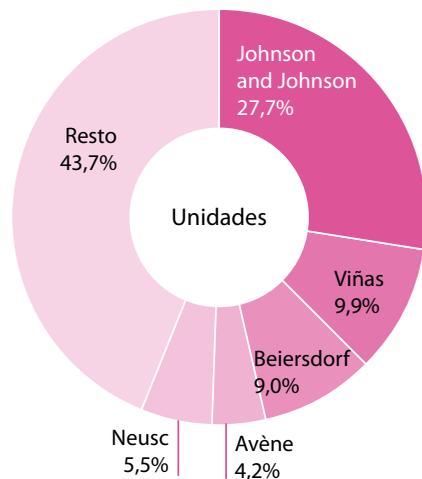


to debe ser perseverante, con los productos tópicos de amorolfina o ciclopiroctalamina y antifúngicos orales durante varios meses.

**Lesiones oscuras en las uñas.** Es importante la consulta al especialista, ya que puede tratarse de un derrame (hematoma) subungual, muchas veces sin que el paciente sea consciente del traumatismo iniciador del derrame, o puede tratarse de lesiones verdaderas pigmentadas que deberán evaluarse para descartar un melanoma, ya que su diagnóstico y tratamiento quirúrgico precoz pueden ser vitales. En el caso de los deportistas, es frecuente el derrame, sobre todo si sufren traumatismos repetidos (atletismo, salto, etc).+

Usar un producto adecuado para un problema específico es vital para solucionarlo

## MERCADO PRODUCTOS CUIDADO DE LAS MANOS. Cuota de mercado. (Marzo 2015- Febrero 2016)



Fuente: IMS Health Sell-Out. Categoría 83D. Elaboración: IM Farmacias