

Menopausia: Cuidarse para verse bien

SEGÚN EL ÚLTIMO CONGRESO MUNDIAL DE MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO CELEBRADO EN MONTECARLO, EL 54% DE MUJERES MENOPÁUSICAS SE SIENTE INSEGURA CON SU IMAGEN. CUIDAR PIEL Y CABELLO FAVORECE A ENCAJAR EL CAMBIO.

La mujer en España vive un tercio de su vida en la menopausia, ya que la esperanza de vida de la misma es de 85 años. Pero cuando más experiencia tienen, más han vivido y más saben, se ven peor. Más de la mitad así lo manifiestan. Porque, según datos presentados en el Congreso Mundial de Medicina Antienviejecimiento de Montecarlo, el 54% se siente insegura con su imagen, y un 87% de las mujeres nota cambios en su piel durante este tiempo.

¿Cómo es la piel en la menopausia?

La menopausia trae como consecuencia una piel seca, deshidratada y con arrugas. El 5% del colágeno se pierde durante los primeros 5 años. A cualquier edad, la piel en la mujer es más fina que en el hombre (0,5-3 mm, mientras que la masculina es un 25% más gruesa). Con el paso del tiempo envejece y sus funciones (defendernos de gérmenes y radiación solar, regular la temperatura corporal, almacenar sustancias, etc.) se alteran. Los primeros signos de envejecimiento pueden aparecer en diferentes momentos, en función de la herencia genética y del estilo de vida. Pero en general, a partir de los 50, la piel se muestra más seca, fina, flácida y áspera, con arrugas y cambios de pigmentación, con dilataciones vasculares, con dificultad de cicatrización o crecimiento de diversas formaciones benignas (queratosis, hiperpigmentaciones...). La hidratación cutánea disminuye, por efecto fisiológico o por culpa del sol.

La dermatóloga **María José Alonso**, dermatóloga del Hospital Torrecárdenas de Almería y miembro de la AEDV, habla del enlentecimiento



celular: "Disminuye la capacidad de reparación de los tejidos, aumenta la laxitud cutánea, sobre todo en aquellas mujeres que no siguen un tratamiento hormonal sustitutivo y quienes reciben gran cantidad de radiación ultravioleta a lo largo de su vida. Al haber menos colágeno, la piel es menos elástica: el 5% se pierde durante los primeros 5 años. Aminora la elasticidad y aparece la flacidez, sobre todo en el rostro, brazos y muslos".

Los estrógenos controlan el funcionamiento de los melanocitos, células encargadas del tono cutáneo: su número disminuye, perdiendo el control sobre la melanina y provocando la aparición de manchas de la edad y lentigos.

La piel de las palmas de las manos y plantas de los pies se hace más gruesa y con tendencia a las grietas, sobre todo si hay exceso de peso. La piel de la zona genital es también sensible a los cambios hormonales, ya que es donde se encuentran la mayor cantidad de receptores estrogénicos. Aparece la atrofia vulvovaginal, que puede desaparecer con tratamiento hormonal sustitutivo y cambiando los jabones agresivos por otros lubricantes.

¿Qué ocurre con el cabello?

Lo explica la Dra. **Cristina Serrano**, dermatóloga de Granada y miembro de la AEDV: "El ciclo del pelo se reduce y se vuelve más lento, haciendo la fase de anagen o crecimiento más corta, por lo que el pelo cada vez es más delgado y corto, dando lugar a un cierto grado de alopecia. Al igual que ocurre en la piel, también se vuelve más seco. Además, por el desequilibrio estrógenos-andrógenos (a favor de los segundos) que se produce en la menopausia, puede aparecer pelo nuevo en la zona de la barba y bigote. El vello axilar y pubiano disminuye pudiendo llegar a menos del 50% de la densidad total".

Cuando el desajuste hormonal es mayor, con niveles de andrógenos elevados o antecedentes familiares de calvicie es posible encontrar una

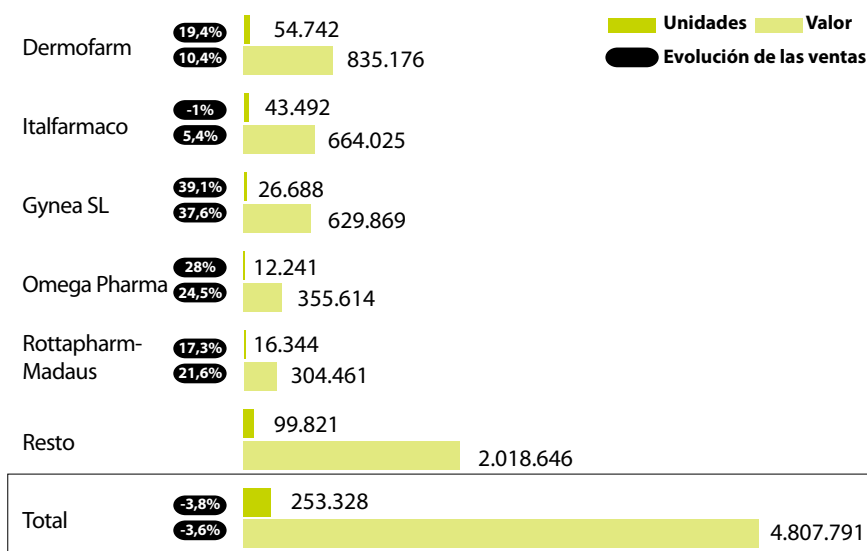
A cualquier edad, la piel en la mujer es más fina que en el hombre

alopecia androgenética femenina (FAGA). No es exclusiva de la menopausia y puede empezar a cualquier edad a partir de la pubertad. Al ser una caída continua y progresiva, lo más importante es un diagnóstico precoz para instaurar un tratamiento con minoxidil tópico y un antiandrógeno sistémico, generalmente.

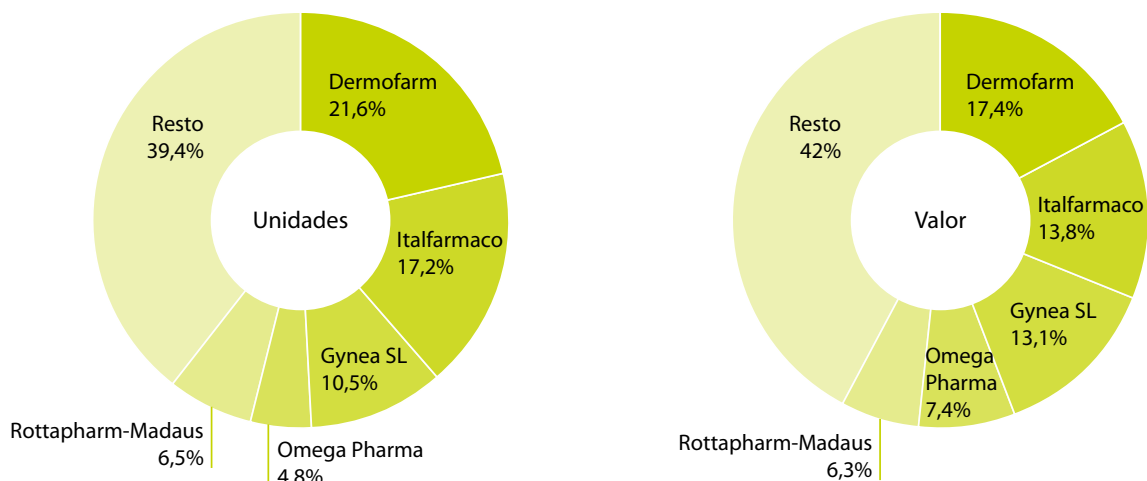
Otro tipo de caída más frecuente en este periodo es la alopecia frontal fibrosante (AFF). Se caracteriza por un retroceso de la línea de implantación

de forma progresiva y que en ocasiones puede asociarse a pérdida de cejas y vello corporal. Igualmente un diagnóstico precoz es útil para instaurar un tratamiento y frenar la progresión. Le preguntamos a la dermatóloga **M^a José Alonso**, miembro de la AEDV si es posible prevenir estos problemas. "El tratamiento hormonal sustitutivo puede mejorar algunas de las propiedades mecánicas de la piel y puede ralentizar el proceso de envejecimien-

PRODUCTOS PARA LA MENOPAUSIA Ventas. (Diciembre 2014 y Enero, Febrero 2015)



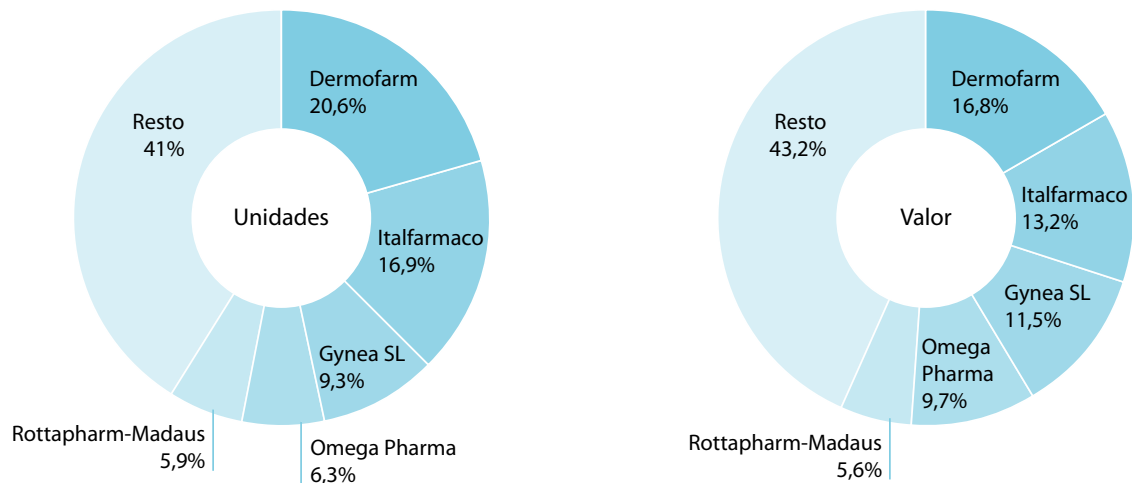
PRODUCTOS PARA LA MENOPAUSIA Cuota de mercado. (Diciembre 2014 y Enero, Febrero 2015)



Nota: El ranking está formulado basándonos en las unidades vendidas

Fuente: IMS Health Clase 12D4. Elaboración: IM Farmacias

PRODUCTOS PARA LA MENOPAUSIA Cuota de mercado. (Marzo 2014- Febrero 2015)



to intrínseco, aunque no tiene influencia sobre las otras formas de envejecimiento, como el provocado por el sol o el medioambiente”, explica la dermatóloga.

¿Qué tratamientos son los más adecuados para la piel?

En casa resulta fundamental seguir los siguientes gestos:

- **Una correcta higiene.** Debe hacerse con jabones líquidos no irritantes que mantengan el pH alcalino (entre 4 y 6), para no alterar la barrera hidrolipídica. Actualmente se utilizan emulsiones que dejan

una ligera película oclusiva sobre la superficie. Después, conviene secar sin fricción.

- **Productos antioxidantes.** Para la Dra. Alonso, los tratamientos cosméticos deben contener antioxidantes, como la Vitamina C, E, o ácido ferúlico y retinoides durante la noche.
- **Hidratación por dentro y por fuera.** Es conveniente ingerir diariamente al menos un litro de agua, y hay que utilizar un cosmético hidratante tras el baño, insistiendo en brazos y piernas. Los preparados que incrementan la hidratación de rostro y cuerpo poseen una composición de lípidos y agua que deja una película oclusiva sobre la superficie.

• **Protección ante la radiación solar.** A pesar del efecto beneficioso del sol en dosis controladas, su exceso causa la mayoría de los signos cutáneos de envejecimiento. Hay que moderar la exposición sobre todo al mediodía, utilizar fotoprotectores de amplio espectro adecuados a nuestra piel y tipo de actividad y escoger las prendas de vestir precisas.

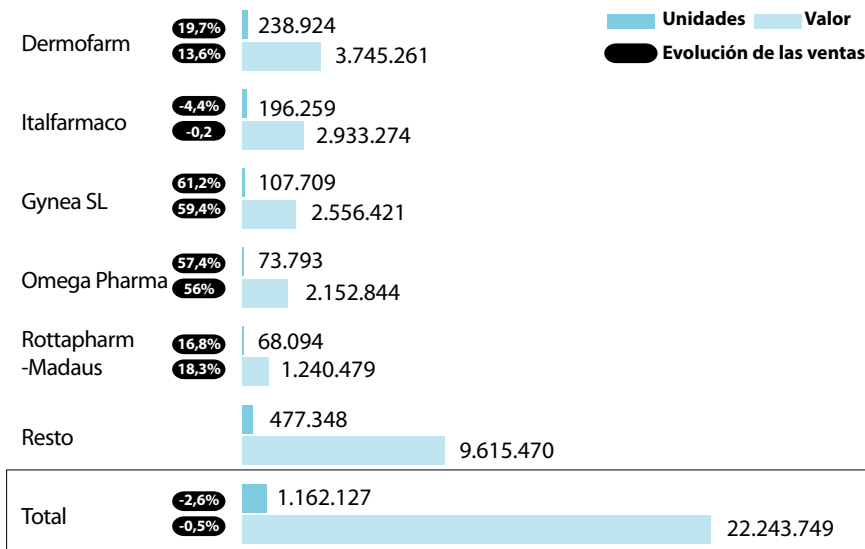
• **Alimentación equilibrada:** Rica en proteínas, antioxidantes y pobre en un exceso de carbohidratos. Es esencial evitar el sobrepeso y limitar el alcohol y el tabaco.

• **Gestos cotidianos:** Dejar a un lado prendas ásperas, cambios bruscos de temperatura y estrés.

Soluciones médico-estéticas

Una vez instaladas, las lesiones de envejecimiento pueden mejorar con un tratamiento dermatológico o quirúrgico adecuado. La aplicación de peelings químicos, las inyecciones de Ácido Hialurónico o los implantes faciales, la toxina botulínica, la criocirugía, la cirugía estética (lifting, lipoescultura, perfiloplastia o cirugía del perfil) y el láser ofrecen resultados excelentes.

PRODUCTOS PARA LA MENOPAUSIA Ventas. (Marzo 2014- Febrero 2015)



Nota: El ranking está formulado basándonos en las unidades vendidas

Fuente: IMS Health Clase 12D4. Elaboración: IM Farmacias

menopausia

Combatir la pérdida de cabello

En ambas alopecias mencionadas (FAGA y AFF), cuando ya están muy evolucionadas, el tratamiento médico puede ser insuficiente. *“En estos casos recomendamos el trasplante capilar; se trata de una técnica mínimamente invasiva que permite dar densidad de forma rápida y segura. Tanto con la técnica clásica de la tira como con el trasplante de microinjertos foliculares (técnica FUT y técnica FUE) se consiguen buenos resultados. De actualidad son las terapias celulares, y en concreto el plasma rico en plaquetas (PRP) que se ha utilizado con resultados esperanzadores en la alopecia androgenética, difusa, areata, etc. El plasma es una parte de la sangre que al ser centrifugada acumula gran cantidad de plaquetas muy ricas en factores de crecimiento (la sesión se recomienda repetirla al mes y a los tres meses). Sin embargo, a pesar de los buenos resultados, no existen estudios amplios comparativos”,* añade Cristina Serrano, miembro de la AEDV.

“Los tratamientos con láser, luz pulsada, luz azul o cepillos eléctricos son con frecuencia un reclamo publicitario a menudo engañoso. En cuanto a la cosmética, los champús, geles, mascarillas, etc. no van a modificar el crecimiento del cabello pero ofrecen al tallo piloso (a la parte visible) una conservación de su estructura haciendo el cabello mas brillante y bonito”, concluye la experta. +

El 54% de las mujeres en edad menopáusica se siente insegura con su imagen, y un 87% de las mujeres nota cambios en su piel durante este tiempo



Novedades



Harpagofito BioPomada, de Abo-ca. Producto innovador caracterizado por la presencia del extracto liofilizado de raíz de Harpagofito que garantiza una elevada concentración de principios activos en sinergia con el aceite esencial de Cajeput. Resulta útil para dar elasticidad y bienestar a las zonas cutáneas interesadas y es particularmente eficaz si se aplica mediante un masaje prolongado.



Premier Cru El Elixir, de Caudalie. Mitad aceite, mitad sérum, prepara y completa perfectamente la acción de su crema para producir un efecto reestructurante probado.



Levagrass Emulsión, de Martiderm. Fórmula ligera y refrescante enriquecida con una alta concentración de extractos vegetales, que actúan de forma sinérgica aliviando la sensación de pesadez de piernas y mejorando la micro-circulación. Hidrata, nutre y tonifica aportando una sensación de bienestar duradera.



Pino negro crema reafirmante y antiarrugas noche, de Korres. Con una fórmula rica y nutritiva diseñada específicamente para el cuidado nocturno y de increíble fragancia, reduce la pérdida de agua transepidérmica, ofreciendo una profunda hidratación, nutrición y luminosidad.

Novedades



Isoflavonas Mg + Vit. E, de Ana Maria Lajusticia. Complementos indicados para los trastornos asociados a la menopausia: prevención de la osteoporosis, sofocos, sudoración excesiva, ansiedad, etc. Presentación: 30 cápsulas.

Aceite mágico relajante multidisciplinar, de Atashi. Redefine la figura gracias a su potente efecto reafirmante, de pérdida de volumen y drenante. 100% biológico con 7 exclusivos aceites puros ricos en polifenoles y omega 6 y 9, que preservan la piel frente al estrés.



Denséal, de Avène. Proporciona una solución dermocosmética a las pieles fragilizadas por la edad y como complemento de los tratamientos médicos, dando una respuesta global al cuidado de las pieles de las personas mayores.

Esdor Cápsulas, de Esdor. Complemento alimenticio con elevada capacidad antioxidante. También ayuda a regular y a reducir el colesterol incidiendo sobre la reducción del riesgo cardiovascular, entre otras evidencias clínicas demostradas.



Vitamin ACE, de Farma Dorsch. Anti-edad y Anti-flacidez para cara y cuello. Retrasa y combate la formación de arrugas y flacidez aumentando visiblemente la densidad de la piel. Especialmente formulado para pieles secas y sensibles.

Aceite de rosa mosqueta, de ia. Las perlas de aceite de rosa mosqueta actúan desde el interior aportando todos los beneficios regeneradores de esta planta. Se recomienda especialmente para mantener saludable y fortalecer la piel, el cabello y las uñas.



Lavimeno, de Lavigor. Con fitoestrógenos, compuestos químicos vegetales similares a los estrógenos humanos, entre los que destacan las isoflavonas, de especial interés durante la menopausia, ya que contribuyen a paliar sus síntomas.

Sérúm Exquisâge Beauty Revealing, de Darphin. Es capaz de duplicar el colágeno de la piel. Pero además, revitaliza y revigoriza la piel mejorando su elasticidad, luminosidad y su tono, combatiendo arrugas y líneas de expresión.



Neovadiol Magistral Elixir, de Vichy. Alisa y redensifica, reaviva la luminosidad. Se trata de un concentrado revitalizante que contiene una alta concentración en aceites de tratamiento revitalizantes para rellenar la piel con lípidos.

Sérúm energizante celular Atpses, de Sesderma. Para pieles normales a mixtas. Mejora la vitalidad de las células madre dérmicas y previene el envejecimiento celular. Reduce arrugas, líneas de expresión y la flacidez. Ideal como tratamiento post intervenciones dermatológicas y estéticas.



Novedades



Chronoguard anti-edad global, de Plante System. Emulsión contra los primeros signos de la edad. Primeras arrugas para pieles normales y mixtas. Antioxidante e hidratante. Estimula la circulación periférica y protege la micro circulación, previniendo la aparición de rojeces.

Intim Oil Soivre, de Soivre Cosmetics. Exclusiva combinación de aceites naturales que cuidan con suavidad el tejido, cubriendo todas las necesidades íntimas femeninas de hidratación y protección. Para mejorar la sequedad como consecuencia de la menopausia.



Sérum Hyaluronic Ceuticals, de María D'uol. Concentrado de Ácido Hialurónico con bajo peso molecular, que combate específicamente las arrugas, reduciendo su tamaño, número y profundidad. Hidrata y mejora la elasticidad cutánea de inmediato, prolongando la juventud de la piel a largo plazo.

Singulagynec higiene íntima, de Singuladerm. Cremigel suave de higiene íntima diaria que fomenta el equilibrio fisiológico de la zona genital: limpia suavemente protegiendo la piel de alteraciones en la zona. Su fórmula proporciona frescor y previene de posibles irritaciones, picores e infecciones, preservando el pH y la flora natural.



Aceite de Argán, de Arko esencial. Es un concentrado único de Vitamina E y de ácidos grasos esenciales Omega 3 y Omega 6, antioxidantes de referencia para devolver a la piel su luminosidad. Refuerza el cabello y repara las puntas abiertas.

Crema de noche oxigenante celular intensiva, de Germinol. Cura nocturna antiedad destinada a reparar los daños de la piel, frenando el envejecimiento prematuro y devolviendo la firmeza y densidad perdida.



Argán BIO, de Pranarôm. Rico en vitaminas, antioxidantes y con propiedades antiedad, que repara y protege la piel del cuerpo y rostro. Para pieles maduras, secas y muy deshidratadas restaura su elasticidad y firmeza.

Arkéskin, de Lierac. Específico para la menopausia. Corrige los signos del envejecimiento cutáneo hormonal. Compuesto por cytonacre sp® y extracto de castaña, que restaura la arquitectura de la piel y mejora su calidad y luminosidad.



Tonus energystick, de Puresentiel. La estimulación olfativa actúa sobre el organismo y mejora el rendimiento mental y físico. Previene la somnolencia y el descenso de vitalidad o de energía (después de las comidas, en el transcurso de tareas repetitivas, trabajo nocturno).