

Piel cuidada y sana

LA OFERTA DE PRODUCTOS CORPORALES QUE OFRECEN EFICACIA VISIBLE EN TIEMPO RÉCORD PARA TRATAR LA CELULITIS, FLACCIDEZ, ESTRÍAS O LA FALTA DE LUMINOSIDAD. EN TODO CASO, LA CONSTANCIA Y LOS BUENOS HÁBITOS SIGUEN SIENDO LA CLAVE PARA TENER UNA PIEL SANA.

Dedicamos más tiempo al cuidado facial que al corporal, aunque cuando llega el buen tiempo se disparan las consultas para tratar los diferentes problemas estéticos corporales disimulados por la ropa durante el resto del año. Estos son algunos de los cuidados básicos y efectivos para recuperar la belleza de la piel.

Higiene respetuosa

Sin una higiene adecuada nuestra piel de todo el cuerpo va perdiendo su luminosidad y va adquiriendo un tono mate. En la mayoría de casos, la suciedad da paso a la formación de impurezas, en especial en las pieles más grasas. Los productos de higiene corporal contienen sustancias con acción hidratante para la piel, con una concentración específica de perfume, con un pH neutro, etc. En casos de sensibilidad en la zona genital es recomendable el uso de productos de higiene íntima adaptados a la piel de la vulva. Ésta es una zona más sensible y con cambios relacionados con el ciclo menstrual, la edad de la mujer, el embarazo, etc. Así pues, la acción hidratante del producto deberá ser mayor (ácido láctico), la concentración de tensioactivo y perfume será menor (es una zona que se irrita con más facilidad) y el pH también será distinto y adecuado a la zona vulvar.

Exfoliar para renovar

Con los años, los ritmos de la renovación celular ralentizan y por lo tanto se hace necesario una ayuda externa. Si se realiza de forma correcta, la exfoliación es uno de los gestos de belleza más agradecidos y visibles externamente.

Hay que llevarla a cabo de forma regular, una vez por semana o dos, según el producto elegido. De esta forma la piel adquirirá una

tonalidad lisa y se conseguirá una absorción de los productos nutritivos, tonificantes e hidratantes.

En términos generales existen dos formas de exfoliar la piel: la física o manual o química. La primera se realiza por medio de productos (cremas o geles) que contienen pequeños gránulos redondeados y retiran las células muertas. La exfoliación química por medio de agentes activos como los ácidos consigue desprender las capas más profundas de las células muertas para que puedan eliminarse más fácilmente. Hay que dedicar unos minutos a exfoliar minuciosamente aunque con suavidad



la piel del todo el cuerpo, insistiendo sobre codos, rodillas y talones, donde la formación de callosidades es mayor.

Una vez exfoliada la piel hay que hidratarla bien con un producto adecuado a cada piel: las leches o emulsiones son ideales para nutrir las pieles secas. Los geles y aceites ligeros, frescos y no untuosos, son ideales para una piel mixta o grasa. Las pieles sensibles agradecen la aplicación de cremas más emolientes.

Prevenir la aparición de las estrías

Los repentinos cambios de peso o aumento de volumen dejan en el cuerpo una huella profunda: son las estrías. El único tratamiento cien por cien efectivo es la prevención, tanto para evitar la formación de las estrías como para evitar la aparición de otras, además de las ya instaladas. Esta prevención se basa en la conservación de la elasticidad e hidratación de la piel, por eso es fundamental la correcta hidratación y nutrición diaria de la piel de todo el cuerpo. También es conveniente una alimentación adecuada que evite el sobrepeso.

En casos de embarazo, se debe ser muy cuidadosa ya que éstas aparecen a partir del cuarto mes, en el abdomen y los senos. Generalmente las mujeres con celulitis tienen mucha más tendencia a padecerlas, al igual que las que sufren problemas varicosos y circulatorios.

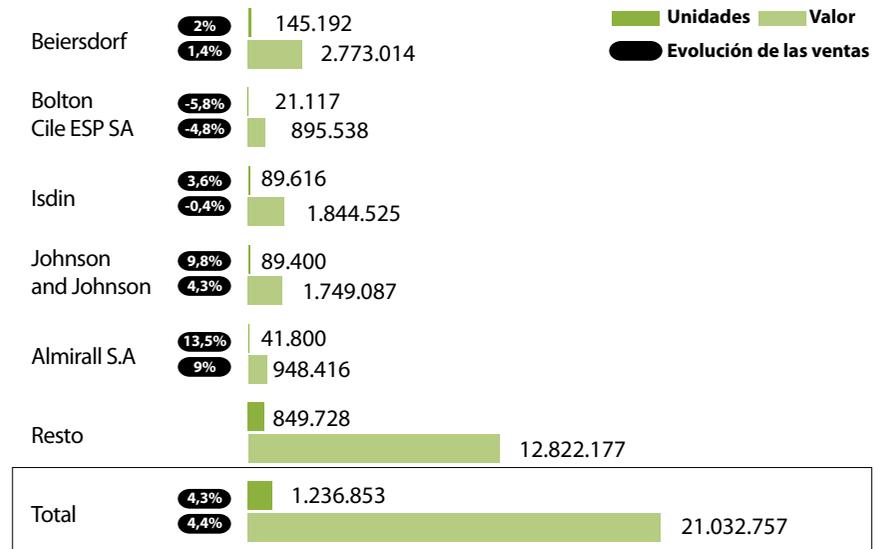
Piel firme y tonificada

Para combatir la flaccidez la estimulación mecánica de los tejidos es importante. Po-

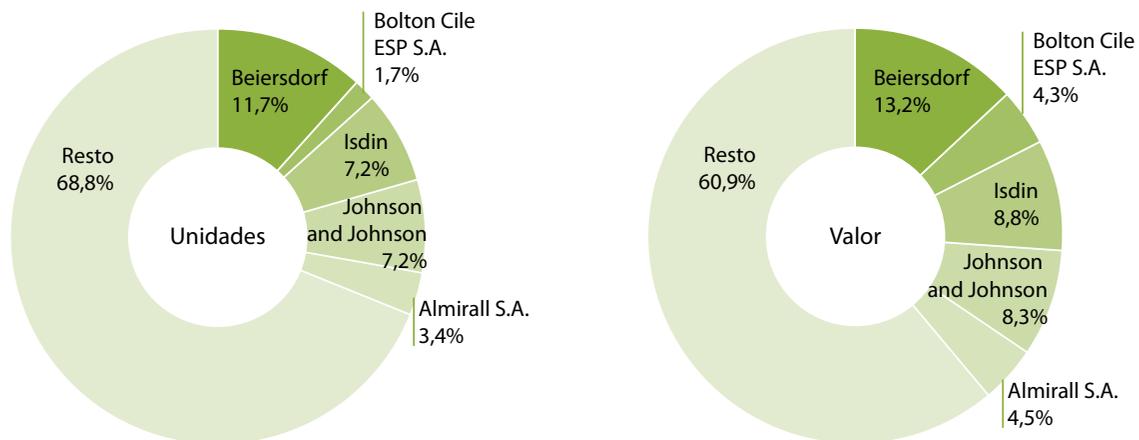
demos obtenerla mediante ejercicio físico, que tonifica la masa muscular bajo la piel y tensa los tejidos, y del masaje, que aumenta la circulación sanguínea y linfática. Si los masajes se realizan con la ayuda de una crema reafirmante, los beneficios para la piel son mayores. Enriquecer la dieta con un aporte de sustancias antioxidantes como frutas y verduras ricas en vitamina C, vitamina E, con alto poder antioxidante y productos lácteos

(aporte de vitamina A que contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas y la piel). En cuanto a la pérdida de elasticidad en el vientre y pechos como consecuencia del importante aumento de volumen en estas zonas, es preciso ser constante en la aplicación de cremas específicas, especialmente en estas zonas. La utilización de cremas debe ser por todo el cuerpo, pero en las áreas problemáticas es deseable prestar

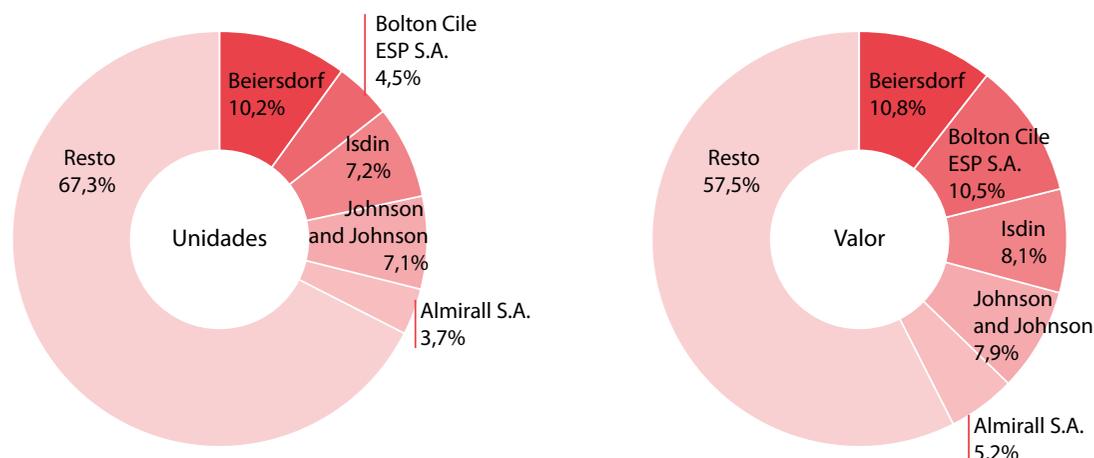
MERCADO PRODUCTOS CUIDADO CORPORAL MUJER. Ventas. (Diciembre 2015, enero, febrero 2016)



MERCADO PRODUCTOS CUIDADO CORPORAL MUJER. Ventas. (Diciembre 2015, enero, febrero 2016)



MERCADO PRODUCTOS CUIDADO CORPORAL MUJER. Cuota de mercado. (Marzo 2015- Febrero 2016)



más atención, preferiblemente un mínimo de dos veces al día. No hay que olvidar la hidratación continuada a través del agua.

Aspectos clave de la celulitis

El cirujano plástico **Moisés Martín Anaya**, *Doctor Cum Laude por la Universidad de Salamanca*, nos ayuda a conocer mejor el mecanismo de acción de la celulitis y su tratamiento.

1) **No es un defecto estético asociado a la obesidad.** Hay mujeres en su peso normal, e incluso muy delgadas, que tienen celulitis en glúteos y nalgas. La celulitis no es un cúmulo de grasa, recuerda

el doctor, sino un problema de los adipocitos las células situadas en la parte superficial de la piel. Durante el transporte de la grasa, dichas células se hinchan y explotan. Al inundarse el espacio intercelular, se dificulta su alimentación y se originan esos pequeños nódulos de colágeno que originan la llamada piel de naranja.

2) **Los hombres pueden tener celulitis.** Sí, aunque se trata de un problema eminentemente femenino, en una proporción de un 90% a un 10% para ellas, los hombres pueden padecerla también asociada a determinados desarreglos hormonales o problemas en su epidermis. Hablamos de otras hormonas y de otro tipo de piel,

de ahí el desigual balance.

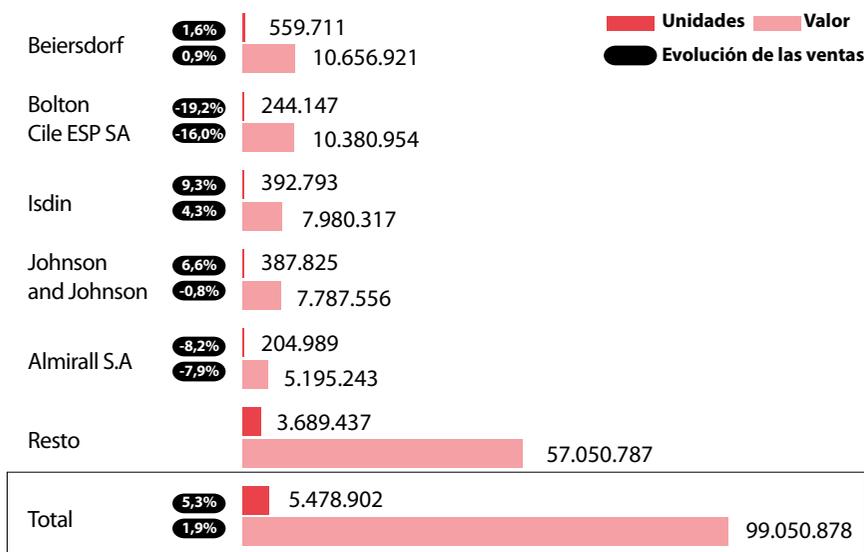
3) **La celulitis es dolorosa.** Puede llegar a serlo en el estadio más avanzado de la afección. La piel suele estar dura y se irrita, molesta y duela con el simple roce.

4) **Se trata de un problema crónico.** Lamentablemente sí, y por eso es uno de los temas que más preocupan a las mujeres y que más consultas suscitan.

5) **La liposucción no logra eliminar la celulitis.** Cierto. Moisés Martín Anaya explica que, tras una intervención de este tipo, que consiste en retirar los excedentes de grasa de alguna zona en concreto, la celulitis se queda, pero disimulada. Se nota menos, explica el cirujano, puesto que la piel tendrá menos tensión y el volumen será menor.

Por lo tanto, una vez que la celulitis hace su presencia, el tratamiento consiste en evitar que vaya a más. ¿Cómo? El doctor recomienda una alimentación lo más libre posible de azúcares refinados y baja en sal. Además, el ejercicio moderado, localizado en la zona, como las sentadillas para piernas y glúteos y los abdominales hipopresivos para vientre ayudarán a mantenerla a raya. +

MERCADO PRODUCTOS CUIDADO CORPORAL MUJER. Ventas. (Marzo 2015- Febrero 2016)



Fuente: IMS Health Sell-Out. Categoría 82F. Elaboración: IM Farmacias