

Pies y manos bien cuidados

NUESTRAS EXTREMIDADES SON AUTÉNTICAS OBRAS DE ARTE. LAS MANOS LO HACEN TODO POR NOSOTROS Y LOS PIES NOS LLEVAN A TODAS PARTES. SU DELICADA PIEL MERECE NUESTRO CUIDADO. REPASAMOS LOS QUE ESTÁN A NUESTRO ALCANCE EN LA FARMACIA.

Nos recuerdan los expertos de Dr. Sholl que Michelangelo ya describió los pies y su estructura interna como una auténtica obra maestra de la ingeniería y una auténtica obra de arte.

53 huesos, 66 articulaciones, 38 músculos y 214 ligamentos, trabajando juntos y en armonía. Nuestros pies nos sostienen, nos dan estabilidad y nos permiten, andar, correr y movernos - los pies sanos son parte de un cuerpo sano -. Sin embargo, a menudo nos olvidamos de su importancia: 9 de cada 10 españoles sufre algún tipo de problema relacionado con los pies, pero solo el 26% es consciente de ello y emplea productos específicos para su cuidado y tratamiento.

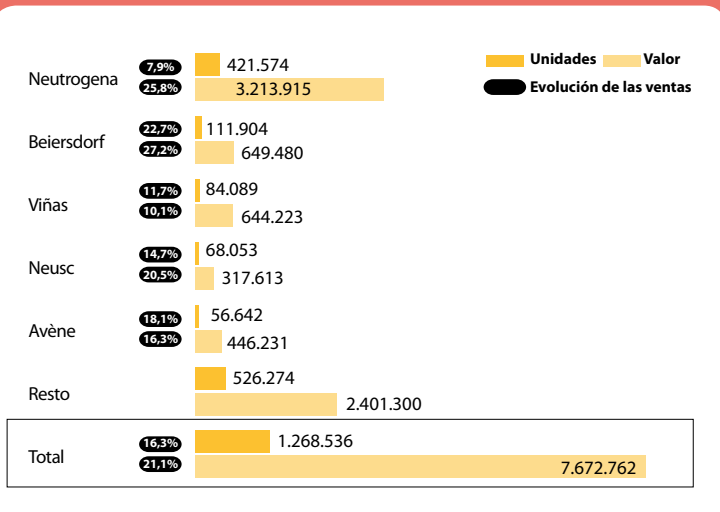
Piel suave y sin problemas

Uno de los problemas más comunes y recurrentes en cuanto a los pies se refiere, es la hiperqueratosis, comúnmente conocida como durezas. El 47% de la población las padece y solo la mitad de esta parte de la población toma medidas para tratarlas. Las durezas, se forman como protección natural de nuestro cuerpo a la presión y roce ejercidos sobre los huesos del pie cuando caminamos o llevamos calzado inapropiado como tacones. Son un problema recurrente y común, ya que se generan por la manera en la que caminamos.

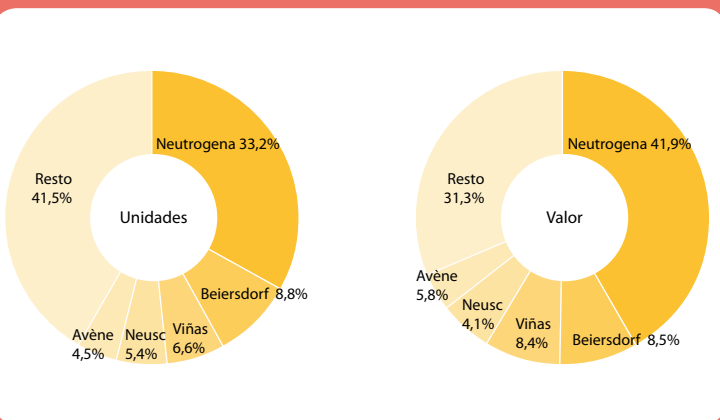
Pero hay más. Hacemos un repaso de los problemas que se pueden tratar con cosmética específica, herramientas precisas (limas, alicates y cortaúñas) y los socorridos apósitos.



PRODUCTOS PARA EL CUIDADO DE LAS MANOS Ventas. (Diciembre 2014 y Enero, Febrero 2015)



Cuota de mercado. (Diciembre 2014 y Enero, Febrero 2015)



Nota: El ranking está formulado basándonos en las unidades vendidas
Fuente: IMS Health. Categoría: 83 D. Elaboración: IM Farmacias

Talones Agrietados

Los talones agrietados tienen su origen en una sequedad y deshidratación extremas que provocan la aparición de grietas en el contorno del talón.

Piel Endurecida

Es un exceso de acumulación de piel muerta derivada de la presión y roce excesivo por la presión y roce ejercidos sobre los pies.

Soluciones para Piel Seca

Es consecuencia de una pérdida de agua en la capa superior de la epidermis. La piel pierde elasticidad y tersura y se vuelve más vulnerable.

Mal olor y sudoración

La función del sudor es la de mantener la piel del pie elástica y húmeda para prevenir daños al andar. Las plantas de los pies albergan una enorme cantidad y variedad de bacterias que al descomponerse el sudor provocan el mal olor. Los desodorantes protegen los pies del mal olor y la humedad.

Uñas

La onicomicosis es una de las patologías más comunes en las uñas. Se produce cuando la estructura de la uña se infecta con un hongo.

Callos

Los callos son un exceso de crecimiento de la capa cornea (última capa de la piel), debido a una fricción o sobrecarga continua.

Infecciones: Verrugas

Las verrugas son infecciones causadas por el virus "Papova virus", muy presente en suelos húmedos, como piscinas, duchas, etc.

Ampollas

Las ampollas se forman como consecuencia de una rotura entre las dos capas de la epidermis. Una bolsa de líquido seroso se forma dándole a la ampolla un aspecto de burbuja.

Un buen calzado es en la mayoría de casos fundamental para evitar todos estos problemas además de favorecer los correctos movimientos al andar.

Manos más jóvenes y sanas

Debido a un maltrato constante, hay manos que presentan un envejecimiento prematuro que no corresponde a su edad. Hay vuelta atrás, con cuidados que las protegen y reparan.

Ninguna otra parte de nuestro cuerpo presenta una estructura tan compleja como las manos: huesos, músculos, tendones y un abundante número de terminaciones nerviosas que nos permiten captar y coordinar sensaciones relacionadas con el frío, el calor, el dolor, etc. Las manos nos proporcionan la capacidad de realizar un sinnúmero de actividades diarias: escribir, comer, conducir, llevar las cosas de un sitio a otro, atarnos un zapato o regalar caricias. Versátiles y flexibles, son indispensables en nuestro día a día y a la vez muy vulnerables y delicadas. Son, junto al rostro, una de las zonas más afectadas por las agresiones medioambientales. El frío, la humedad, la acción de los rayos UV, el uso de detergentes, etc. minimizan el manto emulsionado que las protege de forma natural y las reseca. El resultado es una piel deshidratada, descamada y agrietada en la que aparecen evidentes signos de envejecimiento prematuro como arrugas y manchas. De ahí que delaten la edad incluso la incrementen.

Cuidados básicos

Las manos que presentan una carencia de agua y nutrientes ofrecen un aspecto reseco, envejecido y agrietado. Estos problemas pueden corregirse con un sencillo protocolo de cuidados:

Higiene. Evitar el agua muy caliente y utilizar jabones que respeten el pH de la piel. Sécate bien las manos después de cada lavado, para evitar que su humedad natural se evapore con el agua.

Cosmética hidratante, nutritiva y reparadora. Aplicar en las manos varias veces al día. Las nuevas texturas no grasas facilitan la aplicación tan a menudo como sea necesario.

Masaje. Aplicar la crema de manos para realizar un masaje en cada uno de los dedos y así estimular la circulación sanguínea.

Las manos -continuamente expuestas a los rayos ultravioleta- son junto al rostro la zona más propicias a sufrir las alteraciones en la pigmentación de la piel provocadas por una mala distribución o sintetización de la melanina. Sin llegar a eliminarlas, la cosmética de acción despigmentante las atenúa y unifica el tono de piel con un efecto rejuvenecedor visible.

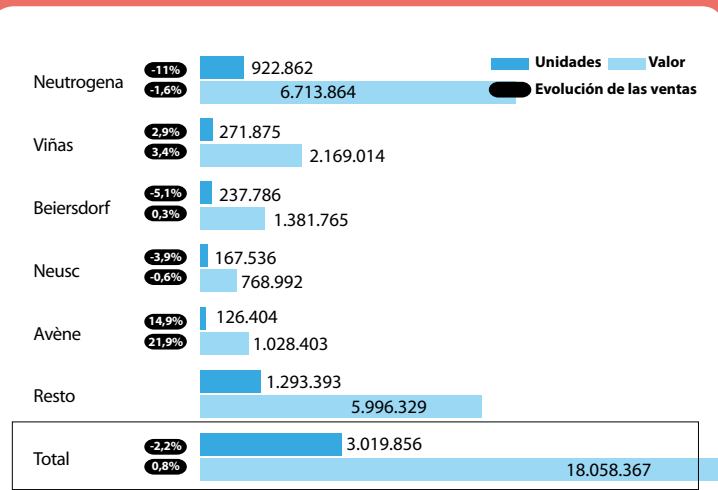
Uñas sanas, manos bellas

Sin unas uñas en perfecto estado, las manos no pueden comunicar toda su belleza. Las repasamos con la ayuda de una experta: Marta Alen, directora del centro Escape de Madrid.

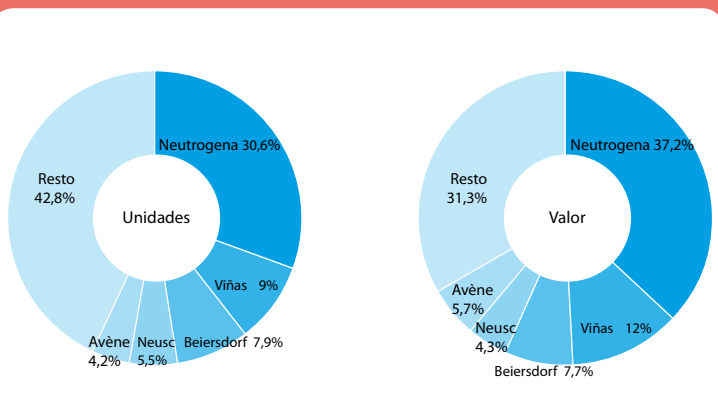
• Uñas con manchas blancas

El término médico que define la formación de manchas blancas en las uñas se denomina leuconiquia. Éstas se originan a consecuencia de pequeñas roturas en la base, llamada matriz, donde se crean las células

PRODUCTOS PARA EL CUIDADO DE LAS MANOS Ventas. (Marzo 2014- Febrero 2015)



Cuota de mercado. (Marzo 2014- Febrero 2015)



Nota: El ranking está formulado basándose en las unidades vendidas
Fuente: IMS Health. Categoría: 83 D. Elaboración: IM Farmacias

de la uña. Las manchas blancas se forman al golpearse las uñas, muchas veces sin percatarse de ello. Pero también pueden deberse a otros orígenes con cierta importancia clínica, como síndromes hereditarios, o ser secundarias a una enfermedad o trastorno de salud, como la psoriasis, nefritis, úlcera péptica, coledocitis o colitis ulcerosa, entre otras. Respecto a la nutrición, la aparición de estas pequeñas manchas blancas puede revelar una ingesta deficiente de ciertos nutrientes. Contraria a la creencia popular, la realidad determina que la deficiencia en calcio no origina las manchas blancas en las uñas, sino la deficiencia de zinc. Si el color se debe a enfermedades más serias es necesario acudir a un especialista, pero si es debido a falta de nutrientes, se recomienda la ingesta de: una zanahoria al día, germen de trigo, frutos secos y berberechos, fuente excelente de hierro.

Las manchas blancas también aparecen cuando se utiliza esmalte en las uñas todo el año, pero son manchas que desaparecen con el pulido de la uña.

• Uñas frágiles, se rompen constantemente

Esto quiere decir que la uña está seca, le falta hidratación. La solución

es aplicar un aceite nutritivo en la uña y en todo su contorno todos los días. Como remedio casero, recomiendan empapar algodones en vitamina A, E y proteína de trigo, todos los días durante una semana. Se mantendrá el compuesto durante unos minutos sobre todas la uñas, los resultados son espectaculares. Las hojas de parra también son un excelente nutritivo natural para las uñas frágiles. Se recomienda pulir bien la uña y aplicar una fina capa de hoja de parra que se puede adherir de forma fácil a la uña utilizando una capa adhesiva. Si se quiere mantener durante más tiempo este compuesto natural, utilizando un apósito sobre la hoja de parra conseguiremos aplicar dos capas de esmalte lo que hará más duradero y eficaz este remedio casero y natural para conseguir uñas fuertes.

• Uñas estriadas

Las estrías son las arrugas de la uña. A menudo este síntoma aparece cuando la uña se convierte en quebradiza. Este tipo de uña aparece con la edad. Es necesario aplicarles proteínas y queratina.

Las uñas están formadas por tres capas de queratina. La primera es la parte brillante, la segunda capa se llama queratina mediana, y la tercera la queratina sensible. Estas tres capas corren el riesgo de separarse.

Es necesario también aplicar en este caso un endurecedor al menos una vez a la semana.

• Uñas de color amarillo

Cuando se elimina el esmalte pueden aparecer estos pigmentos debido al filtrado bajo las capas de la queratina, pero desaparecen fácilmente con un pulido de uñas. Pero si este color permanece, se pueden utilizar blanqueadores específicos pero no es bueno utilizarlos mucho. Para los dedos y uñas amarillentas de fumadores, nada mejor que frotarlos con limón, el amarillo desaparece a los pocos minutos. Si este color continuo es un signo claro de infección, hay que acudir al médico inmediatamente.

• Las uñas no crecen

Es la sangre que nutre la raíz de la uña y promueve el crecimiento. Si se tiene mala circulación es posible que las uñas crezcan muy lentamente. Se recomienda masajear con un producto nutritivo que penetre en la dermis y nutra las raíces y active la circulación sanguínea.

• Las uñas crecen excesivamente

Pero no en longitud sino en grosor. Es difícil de solucionar y también actuando con colores específicos que ayuden aplanar el efecto óptico se consiguen uñas bonitas, en este caso los colores oscuros suelen ser más apropiados utilizando una mano experta en el trazado del esmalte.

• Uñas curvas

Muchas veces se debe al haberlas mordido durante mucho tiempo. Por desgracia, no hay mucho que hacer. Excepto usar colores pastel, por su efecto óptico aplanan la uña.

• Uñas con exceso de cutícula

Una vez por semana, aplicar un ablandador de agua o un gel en el borde de la uña para ayudar a eliminar la piel muerta, nutrir la uña una vez al día con una crema o un aceite específico.

• Uñas enterradas o encarnadas

Se presenta cuando el borde de la uña se entierra dentro de la piel del dedo del pie. Es posible que se presente dolor, enrojecimiento e inflamación alrededor de la uña.

Una uña del pie encarnada puede ser el resultado de muchas cosas, pero los zapatos que no ajustan bien y las uñas del pie que no se arreglan adecuadamente son las causas más comunes.

Algunas deformidades del pie o de los dedos del pie también pueden ejercer presión adicional en dichos dedos.

Personas que presenten esta tendencia deben acudir de forma asidua a un buen especialista. +