

# Recetas de Anefp para el autocuidado de la piel: hidratación, nutrición y protección

CUALQUIER PERSONA SE 'ENFRENTA' A MUCHOS PRODUCTOS DE AUTOCUIDADO EN SU RUTINA DIARIA. LA IDEA ES ESTAR LO MÁS SANO POSIBLE. EN ANEFP, CONSIDERAN QUE HAY QUE INTRODUCIR HÁBITOS DE AUTOCUIDADO COMO HIDRATAR Y PROTEGER LA PIEL, SIN OLVIDARSE TAMPOCO DE PROTEGERLA DEL SOL.

A **Jaume Pey**, director general de la Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp), le preguntamos por cómo debe ser el autocuidado de la piel. Responde que ésta "necesita que le aportemos hidratación, nutrición y protección". Añade que lo requiere cualquier piel en cualquier entorno, aunque haya condiciones diferentes. "Cada ciudadano, por donde vive y por su tipología de piel, tiene unas necesidades distintas. Sin embargo, todos, no sólo las mujeres, necesitan una aportación de hidratación, de limpieza y de cuidado", insiste. Él se aplica crema hidratante a diario.

En su casa, utilizan prácticamente todas las categorías de productos de autocuidado. "Tengo mis dolores de cabeza, mis resfriados, por lo que me acerco al mundo de los medicamentos no sujetos a prescripción médica. Es difícil que en la vida diaria no te encuentres en algún momento con la necesidad de tomarlo. Luego, está el cuidado corporal, de higiene corporal. Buscamos productos que nos cuiden la piel. Cremas corporales e hidratantes, lociones 'after shave'. Y de oral. Hay que cepillarse los dientes después de cada comida. Productos sanitarios. Tiritas. Aguas de mar. Complementos alimenticios. Es casi imposible que una persona no utilice algún

producto de autocuidado en la rutina diaria. Si lo hubiera, sería una persona con muchos déficits de salud seguramente. Tenemos que luchar por introducir hábitos de autocuidado como hidratar y proteger la piel", expresa.

## Contundente, seria y científica

Pey considera que la dermofarmacia conlleva tratamientos innovadores, de alto nivel científico, con altos estándares de calidad, que tienen muy presente el concepto de salud del ciudadano y de su piel. "Hablamos de productos testados, que demuestran su eficacia; de una dermofarmacia muy contundente, muy seria, muy científica", pronuncia. Asimismo, hace hincapié en que el farmacéutico es uno de los profesionales sanitarios mejor valorados. Por ello, asegura que "esto es para el farmacéutico un punto de partida buenísimo".

Respecto hacia dónde se dirige la innovación en autocuidado, prevé que va "a productos que cada vez respondan más a necesidades que tiene el ciudadano". Es decir, "a productos más fáciles de manejar o más prácticos". De las galénicas, pronostica que "serán cada vez más friendly y cercanas a lo que la gente busca". "Sabores, texturas, absorciones, duraciones, cada vez más y más. Se está innovando mucho", determina. Por otro lado, "se trabaja en productos que sean



a medida". En el futuro, Pey se imagina "un autocuidado personalizado; con la combinación de vitaminas ideal o con la cosmética ideal según la piel". De la misma manera, vaticina que el ciudadano será más exigente en lo que a eficiencia se refiere. Y se incorporarán elementos de ayuda en el mundo online: "Un tutorial para ayudarte a cómo utilizar el producto de autocuidado o apps que inciden en la salud y en el autocuidado". Una innovación "muy importante" reside en los productos de autodiagnóstico, pero no aparte del médico o del farmacéutico, como los tests del nivel de vitaminas, para luego poder compartir los resultados con los agentes sanitarios. +