

Proteger nuestra piel durante el invierno

EL VIENTO, LAS BAJAS TEMPERATURAS Y LA EXPOSICIÓN A LAS RADIACIONES ULTRAVIOLETA REDUCEN LA HUMEDAD AMBIENTAL DURANTE EL INVIERNO. FRENTE A ESAS AGRESIONES, LA PIEL REACCIONA LIBERANDO AGUA Y, POR TANTO, SECÁNDOSE.



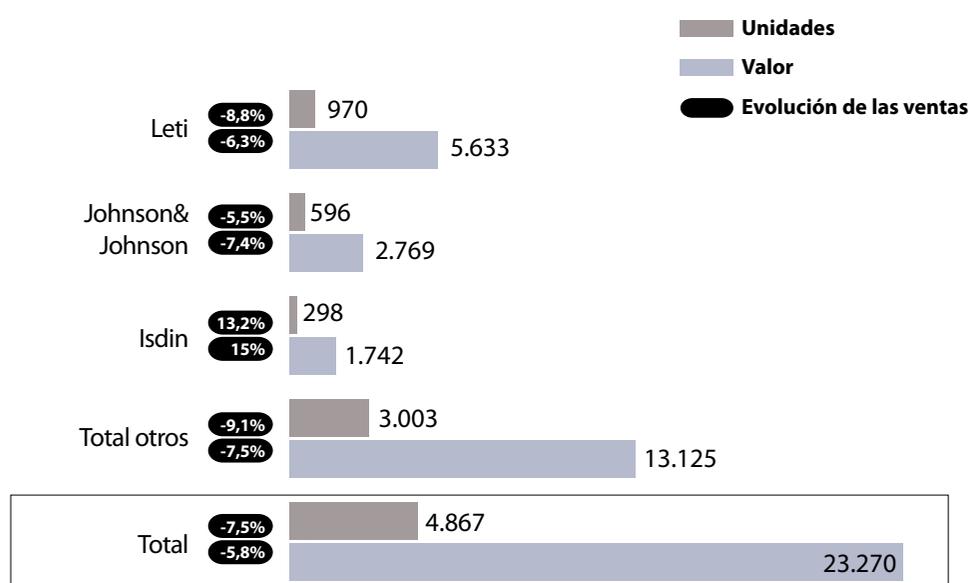
Además, la calefacción y la contaminación de las grandes ciudades (mayor en invierno) ensucian la piel, taponan los poros y reducen su oxigenación y transpiración. Eso hace que durante los meses de invierno el estado de la piel empeore, porque el manto hidrolipídico de la epidermis se debilita y se ralentiza la circulación. Con menos oxígeno y nutrientes, ofrece un aspecto más seco, apagado y opaco. ¿Las consecuencias? Una falta de hidratación y lípidos en la epidermis que pone en peligro su función protectora.

La piel seca y deshidratada puede darse en cualquier momento del año, pero especialmente cuando cambia el clima. A medida que muchas partes del mundo comienzan a sentir el frío en el aire con el cambio de estación, muchos de nosotros también estamos comenzando a ver cambios en nuestra piel. Durante los meses más fríos, hay menos humedad en el aire exterior y los sistemas de calefacción interior también pueden deshidratar la piel. Esa combinación de temperaturas extremas puede hacer que la piel se sienta seca, con picazón e incómoda. El aire seco también puede provocar pequeñas grietas en la superficie de la piel, que actúan como puntos de entrada de impurezas que son dolorosas y antiestéticas.

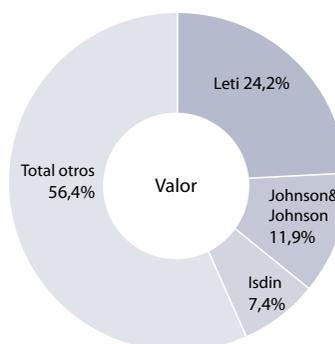
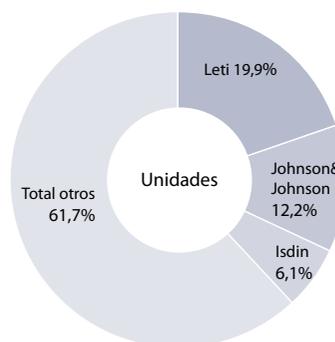
Rutina de belleza invernal

1. *Hidratar la piel a diario.* Varias veces. Esto es aún más importante para quienes padecen algún tipo de dermatosis. Un emoliente adecuado (a base de lanolina o urea) ayuda a mantener la piel sana en invierno.
2. *Evitar lavarse excesivamente las manos.* Las dermatitis de desgaste que afectan al dorso de las manos son frecuentes en invierno en personas que se las deben lavar constantemente por cuestiones laborales. Para evitarlo, usar guantes y cremas con efecto barrera.
3. *Para lavar la cara y el cuerpo es necesario escoger productos suaves.* La ducha con agua tibia y no más de una vez al día, ya que aumentaría la deshidratación de la piel.
4. *Hidratar los labios* para protegerlos, pues son muy sensibles al frío.
5. *No olvidarse de las gafas de sol y la protección solar diaria,* especialmente en zonas donde haya nieve, ya que esta refleja el 80% de la radiación solar.
6. *Usar guantes y prendas de abrigo,* sobre todo si se sufren sabañones o el síndrome de Raynaud (dedos de las manos fríos que tornan de color blanco, azulado y rojo).
7. *Evitar los cambios bruscos de temperatura,* pues aumentan el riesgo de que aparezcan capilares dilatados.
8. *Usar principios activos* como la vitamina C, el ácido retinoico, el ácido glicólico y los hidroxiácidos.
9. *Las pieles intolerantes* deben utilizar sustancias calmantes, vasoconstrictoras y descongestivas, como dexpanthenol, alfabisobolol, rusco o ácido glicirrético.
10. *La textura de la crema* dependerá también de tu tipo de piel. En general, las fluidas van bien para las pieles mixtas o grasas y las más densas, para las maduras y secas.

MERCADO PRODUCTOS CUIDADO LABIOS (83C1) Ventas (MAT 11/2021)



Cuota de mercado



LA VITAMINA A Y LOS BETACAROTENOS TAMBIÉN SON UNA PROTECCIÓN MUY FUERTE PARA LA PIEL

Problemáticas específicas

Además, existen determinados problemas, como el melasma (manchas en la piel del rostro), que no solo deben ser tratados con fotoprotección en verano, porque pueden agravarse también con exposiciones solares en otra época del año.

Pero el invierno también puede ser un aliado para la piel, como ocurre en el caso de las personas que sufren hiperpigmentación. El invierno es la mejor época para realizar tratamientos despigmentantes faciales intensivos, tanto domiciliarios como en la consulta médica (peelings químicos o mascarillas).

Para cuidar el cutis en invierno lo primero que

debemos hacer es averiguar nuestro tipo de piel, pero sin olvidar que no es homogénea. La piel de nariz, mentón y frente es más grasa e hidratada, mientras que la de las mejillas y la región preauricular (la piel de delante de las orejas) es muy fina y con muy poca hipodermis. Por ello, estas zonas acusan más los daños invernales en forma de desecación, envejecimiento prematuro y, en las pieles más delicadas, capilares dilatados (cuperosis). La farmacia comunitaria, por su cercanía a la población y sus conocimientos en dermatología, es el punto sanitario ideal para recibir asesoramiento profesional sobre cuidados específicos de la piel en invierno, especial-

mente en el caso de necesidades concretas. Cuando la humedad ambiental baja del 90 al 60%, la piel pierde, igualmente, un 30% de humedad. Por este motivo, hay que elegir con mucho cuidado la crema a utilizar para hidratar el cutis en invierno. Los especialistas en cosmética vienen centrando desde hace tiempo sus investigaciones en las reacciones de la epidermis frente a las bajas temperaturas. Por eso, la mayoría de las gamas de cuidados cosméticos diarios cuentan con productos para pieles muy secas, ideales para esta estación, y también las llamadas cold creams, un tipo de crema que contiene en su composición muy poca agua y mucho aceite. En invierno también es importante prestar atención a los productos que se utilizan para desmaquillarse. Independientemente del tipo de piel, en esta época es mejor sustituir los jabonosos por leches limpiadoras y cremas suaves.

Alimentación

De la misma forma que alimentamos nuestro organismo para tener más energía, sentirnos mejor y protegernos de las enfermedades, la piel también necesita comer y estar bien nutrida, en especial durante los meses más fríos del año. El frío es uno de los factores externos más perjudiciales para la piel, ya que altera su barrera de protección natural causando tirantez, sequedad, irritación y envejecimiento prematuro. Por ello, es necesario un extra de hidratación y, principalmente, una nutrición adecuada.

Para protegernos de la piel seca en los meses de invierno, puede ser útil tomar algunas precauciones, incluso en la mesa. En primer lugar, beber mucho, al menos 3-4 litros de agua diluidos durante el día y, preferiblemente, entre comidas. También podemos aprovechar algunas valiosas vitaminas como la vitamina C, que podemos suplementar, si nos resulta imposible tomar la cantidad correcta a través de los alimentos ingeridos, por ejemplo, mediante naranjas o kiwis.

Zonas sensibles al frío

La piel tiene una importante función barrera para evitar la pérdida de agua que se produce a través de ella. Cuando las condiciones medioambientales son extremas, con poca humedad y mucho viento, esa pérdida se acentúa, pudiéndose ver la piel entonces afectada por diversas alteraciones. Por eso es muy importante que nuestra piel esté preparada para ello, sobre todo en estas cuatro zonas:

- *Ojeras.* La temperatura es uno de los factores que influye en el color de la piel. Cuando la piel está caliente, el flujo arterial es rápido y la piel se pone sonrosada, pero en caso contrario se muestra azulada. Estas diferencias de color se acentúan en la zona ocular por el poco espesor de la piel en la misma.

- *Labios.* La piel de los labios es fina y delicada y debajo de ella se encuentra la musculatura, el tejido neurovascular y el tejido mucoso y submucoso donde se encuentran las glándulas salivales que los mantienen húmedos. Pero el frío, el viento y la sequedad los resecan y deshidratan ya que no tienen glándulas sudoríparas ni sebáceas que les aporten hidratación o nutrición extra.

- *Rostro.* Los vasos sanguíneos se contraen por efecto del frío para mantener el calor, y por ello el aporte de sangre y oxígeno a los tejidos disminuye. Esto provoca un enlentecimiento de la descamación natural (se acumulan entonces más células muertas en nuestra piel) y un descenso de agua en la epidermis (hace que disminuya la actividad de las glándulas sebáceas). Todo ello provoca que se produzca una sensación de sequedad y tirantez en la piel, así como la aparición de escamas finas que pueden originar incluso picor. Y a ello hay que añadir el hecho de que nuestro cutis tendrá un aspecto cetrino y poco luminoso, por lo que debemos dedicarle un cuidado muy especial.

- *Manos.* Junto con el rostro y los labios, son las zonas más expuestas al rigor del invierno, y, por lo tanto, las que más sufren las consecuencias. El dorso de las manos tiene un vello muy fino y pocas glándulas sebáceas (a diferencia de las palmas, donde el tejido celular subcutáneo es muy rico en fibras y grasa), y por eso tienden más a la sequedad. Este hecho, unido a que con los continuos lavados, el frío y el viento, el manto ácido se pierde y las glándulas sebáceas no pueden reponerlo de forma eficaz, hace que sea imprescindible proteger las manos con cuidados específicos.

DURANTE LOS MESES DE INVIERNO EL ESTADO DE LA PIEL EMPEORA, PORQUE EL MANTO HIDROLÍPIDICO DE LA EPIDERMIS SE DEBILITA

De hecho, esta vitamina tiene un efecto antioxidante muy poderoso que podemos aprovechar para proteger la piel al descomponer los radicales libres.

La vitamina A y los betacarotenos también son una protección muy fuerte para la piel. Los podemos encontrar tanto en calabaza como en naranjas y zanahorias. También podemos completarlos mediante suplementos vitamínicos. Existe evidencia científica de que el retinol tiene un efecto en la ralentización de los procesos de envejecimiento de la piel o en el tratamiento de la piel seca o afectada por la edad. Otros suplementos que pueden ayudar son la vitamina D y la E. Y, para acabar, introducir en la dieta aceite de oliva virgen extra (rico en omega 3 y 6, esenciales para el crecimiento cutáneo), frutos secos (contienen vitamina A y E, que neutraliza la acción dañina de los radicales libres) y frutos rojos (fortalecen el colágeno y son antioxidantes).

Tipos de piel

Para poder ofrecer los mejores cuidados, y proteger nuestra piel de los rigores del invierno de la manera más adecuada y específica, es necesario conocer nuestro tipo de piel.

- *Pieles sensibles.* Son las que más reaccionan frente a los cambios bruscos de temperatura. Pueden sufrir rojeces que deriven en afecciones como la cuperosis o la rosácea. Cualquier persona puede padecer problemas de sensibilidad, por lo que todos debemos extremar las precauciones en invierno. La primera es tener siempre a mano una crema hidratante especial para este tipo de piel y aplicarla siempre que notemos la piel tirante o seca. En muchos casos, la sensibilidad es consecuencia de una piel seca.

- *Pieles secas.* Es básico no descuidar la hidratación, y para ello necesitamos utilizar cremas nutritivas que aporten un extra, para que la piel recupere el equilibrio y se rehidrate. Estas cremas suelen ser untuosas y dejan una especie de segunda piel protectora que nos protege de los agentes externos.

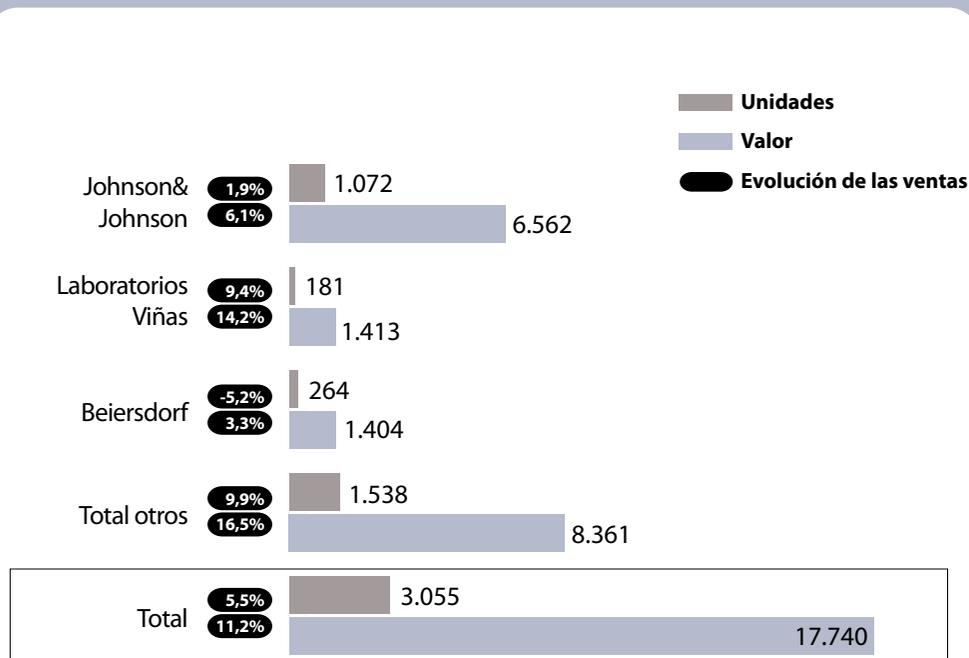
- *Pieles mixtas.* Aunque su barrera hidrolipídica funciona relativamente bien, las personas con este tipo de epidermis no deben descuidar la hidratación y los cuidados. Si bien no necesitan hidratar su cutis con la misma frecuencia que las personas con pieles secas, no deben olvidar algunas áreas del rostro, especialmente las mejillas.

EXISTE EVIDENCIA CIENTÍFICA DE QUE EL RETINOL TIENE UN EFECTO EN LA RALENTIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO

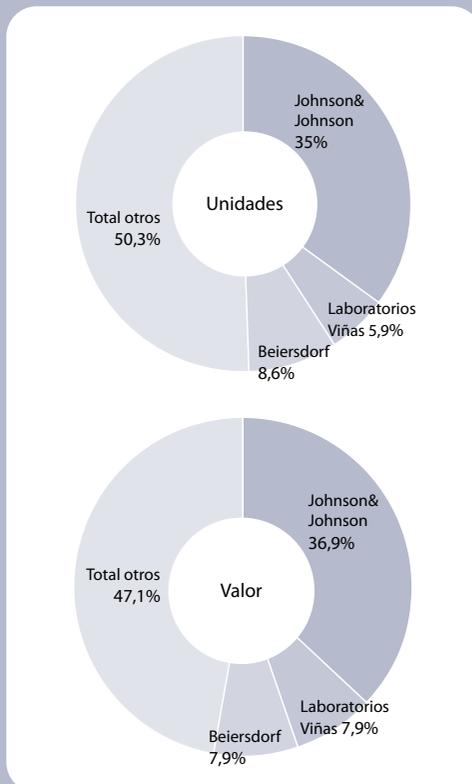
Además, cada zona del rostro necesita distinta cantidad de crema, pues tiene diferente nivel de hidratación.

- *Pieles grasas.* Aunque este tipo de epidermis suele fabricar sebo en exceso, en invierno la producción se ralentiza, lo que provoca un desequilibrio cutáneo. Cuando hace frío, incluso las pieles grasas necesitan nutrir bien la epidermis. Además, a nivel cutáneo, la capa córnea ralentiza la fabricación de enzimas (que aseguran la descamación natural), la piel no se renueva correctamente y se pone rugosa. Por esta razón, es importante utilizar cremas más grasas en cuanto empiece el frío y seguir el decálogo básico de la rutina de belleza invernal. +

MERCADO PRODUCTOS HIDRATANTES Y NUTRITIVOS MANOS (83D1) Ventas (MAT 11/2021)



Cuota de mercado



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW. Periodo consultado: MAT 11/21
Mercado estudiado: 83D1 PRODUCTOS HIDRATANTES Y NUTRITIVOS MANOS. Medidas: valores y unidades (miles) vendidas en € PUB (precio de venta al público). Elaboración: IM Farmacias