

Tratamientos cosméticos para cada edad

Consejos y productos apropiados para el cuidado de la piel

Cada edad tiene unas necesidades cosméticas diferentes. Una piel muy joven y una piel madura requieren unos cuidados y productos cosméticos completamente diferentes, porque las características fisiológicas de la piel también son diferentes. En el presente artículo se revisan los principales cambios de la piel en las diversas etapas de la vida y se dan las pautas de recomendación de los cosméticos más adecuados para cada edad.

La piel va cambiando con el paso de los años. El aspecto de la superficie cutánea se va modificando paulatinamente como consecuencia de los cambios que tienen lugar en las capas más profundas de la piel. Resulta por tanto imprescindible conocer las edades de la piel para acertar a la hora de recomendar el tratamiento cosmético más indicado.

Edades de la piel

La piel más joven muestra un aspecto terso, luminoso y suave. La renovación celular y la síntesis de proteínas de sostén de la dermis funcionan perfectamente y la piel muestra su mejor aspecto. El problema más habitual en la pubertad es el exceso de secreción grasa, y su peor consecuencia, la aparición de acné. La secreción sebácea se inicia en la pubertad y alcanza su máximo hacia los 18 años. La zona central del rostro —frente, nariz y barbilla— es la más afectada por la seborrea, ya que las glándulas sebáceas están más desarrolladas y son más numerosas. A partir de los 20 años la secreción grasa disminuye progresivamente, por lo que suelen ir desapareciendo los problemas de acné.

En la década entre los 30 y los 40 años, la piel empieza a manifestar los signos del proceso de envejecimiento que han empezado unos años antes y eran apenas perceptibles. En efecto, la renovación celular se ha ralentizado desde los 25 años y a este proceso biológico intrínseco se le suma la agresión del medio ambiente. La piel se muestra más apagada, menos turgente que en la década anterior. En la treintena aparecen las primeras arrugas de expresión —generalmente, en el contorno de los ojos— y las primeras manchas de hiperpigmentación en el rostro. La piel del rostro y cuerpo están menos hidratadas y algunas zonas —codos, rodillas y pies— muestran una sequedad progresiva y se tornan rugosas.

M. TERESA ALCALDE

FARMACÉUTICA. RESPONSABLE DE DEPARTAMENTO DE I+D Y EVALUACIÓN DE PRODUCTOS DEL CENTRO DE TECNOLOGÍA CAPILAR. BARCELONA.



A partir de los 45 años el proceso de envejecimiento se acelera, en especial en las mujeres, debido a la disminución de los estrógenos. Las arrugas son más pronunciadas en el contorno de los ojos, frente y alrededor de la boca, al tiempo que el óvalo facial va perdiendo tonicidad y firmeza y muestra los primeros signos de flaccidez. Toda la piel se afina, muestra un tono apagado e irregular y la sequedad se acentúa.

Hacia los 60 años, la piel es mucho más seca que en la década anterior. También es más sensible y reactiva que en años anteriores debido al menor efecto barrera del manto hidrolipídico y a la menor actividad de sistema de defensa cutáneo. Las arrugas también afectan a las mejillas y algunas se han convertido en surcos. Las manchas cutáneas son más frecuentes en el rostro, el escote y los hombros y aparecen en el dorso de las manos. Toda la piel muestra un aspecto mate y es más flácida y fina al tacto.

Los cambios que causa el envejecimiento intrínseco de la piel se ven agravados por factores como la exposición al sol, la contaminación, el tabaco, la mala calidad de vida, etc. En efecto, los factores externos son los responsables mayoritarios del envejecimiento cutáneo, y de todos ellos, la exposición solar es el factor más perjudicial. Se calcula que el 80% del envejecimiento cutáneo es atribuible a la exposición al sol.

Cambios en la estructura de la piel

El proceso de envejecimiento afecta a la superficie y a las capas más profundas de la piel. En la superficie se aprecian los siguientes cambios:

- Aparecen las arrugas, el principal signo de envejecimiento.
- Las glándulas sebáceas y sudoríparas disminuyen sus secreciones. Como consecuencia, la piel es menos grasa y tiene tendencia a la deshidratación.
- El manto hidrolipídico pierde capacidad protectora debido al menor funcionamiento de las glándulas sebáceas y sudoríparas.
- La piel se vuelve más reactiva frente a sustancias nocivas, cambios de temperatura, etc., por el menor número de células de Langerhans y porque el manto hidrolipídico disminuye su función barrera.
- La capa córnea aumenta su espesor ya que hay una excesiva acumulación de células muertas en su superficie.
- El tono de la piel se apaga porque la capa córnea es más espesa y porque la microcirculación sanguínea se ralentiza.
- La pigmentación se altera y aparecen manchas.

En profundidad, los cambios más importantes que acontecen con la edad son:

- Los fibroblastos disminuyen la síntesis de proteínas estructurales (colágeno y elastina, entre otras). Por

ejemplo, la producción de colágeno disminuye un 2% anual tras la menopausia, lo que se refleja en una piel más flácida y con menor densidad.

- El colágeno y la elastina pierden sus cualidades de elasticidad y flexibilidad: el colágeno insoluble aumenta y se agrupa en tramas compactas.
- La síntesis de ácido hialurónico es menor, lo que comporta la disminución de agua en la dermis.
- Las membranas celulares pierden fluidez.
- La unión dermoepidérmica se aplana, reduciéndose la comunicación e intercambios entre la dermis y la epidermis.
- El tejido graso subcutáneo se va reabsorbiendo de forma gradual y conlleva flaccidez cutánea y arrugas más visibles.

Cuidados cosméticos para cada edad

Las recomendaciones para el cuidado de la piel se han agrupado según grupos de edad cronológica. Estos tramos de edad se pueden considerar como orientativos, puesto que en ocasiones, pieles jóvenes muy dañadas presentan aspecto que correspondería a pieles más adultas. También es frecuente el caso inverso: pieles maduras bien cuidadas a lo largo de la vida y con una herencia genética privilegiada pueden tener el aspecto de una piel mucho más joven.

Recomendaciones generales para todas las edades

Además de utilizar cosméticos adecuados para cada edad, se puede conseguir una mejora considerable en el aspecto de la piel si se siguen unos cuidados básicos a lo largo de toda la vida:

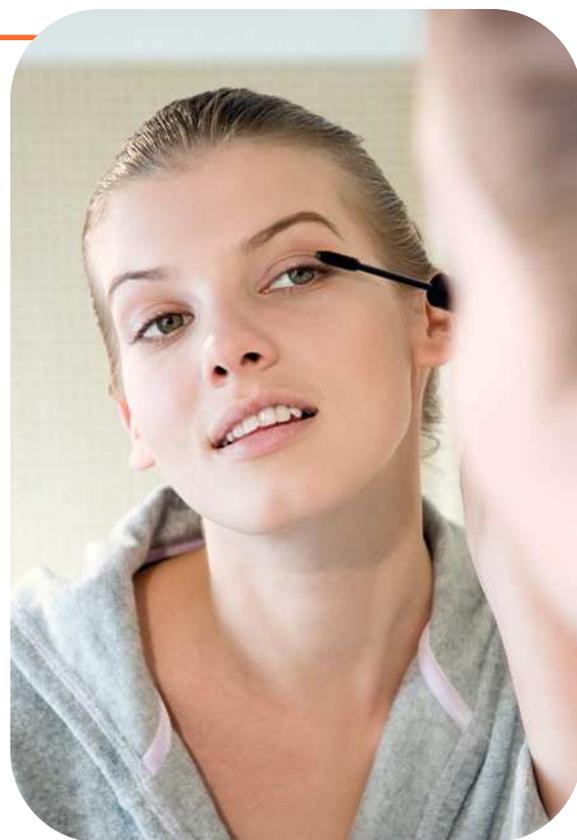
- Proteger la piel de la radiación UV (solar y lámparas artificiales), causantes del fotoenvejecimiento cutáneo. Las radiaciones UV aceleran el envejecimiento intrínseco y la aparición de arrugas.
- No gesticular en exceso. Fruncir el ceño, entornar los ojos en lugar de utilizar gafas de sol, hacer muecas, etc. acentúan las arrugas de expresión.
- Dejar de fumar. El tabaco produce grandes cantidades de radicales libres.
- Beber 2 l de agua al día para mantener la piel hidratada.
- Comer de forma sana, equilibrada y variada.
- Evitar los cambios rápidos de peso, que comportan una distensión de la piel que es más difícil de recuperar a medida que envejecemos.
- Tener una buena calidad de vida: descansar lo suficiente, practicar deporte y evitar el estrés. ■

Cosmética en la pubertad

- Es el momento de instaurar buenos hábitos de higiene de la piel. Por la mañana, la limpieza del rostro elimina las secreciones nocturnas de la piel, mientras que la limpieza nocturna retira los restos de maquillaje, secreciones y contaminación a la vez que refresca y relaja el cutis.
- La exfoliación semanal del rostro ayuda a eliminar las células muertas y limpiar los poros en profundidad, favoreciendo la penetración de otros productos de tratamiento.
- Se recomienda utilizar productos con una textura muy ligera: las aguas, espumas y geles limpiadores que se retiran con agua son bien aceptados por los usuarios más jóvenes. En general, los tónicos más adecuados contienen una pequeña proporción de alcohol que ejerce una acción antiséptica.
- Utilizar productos para el tratamiento del acné cuando éste haga su aparición. No esperar para el inicio del tratamiento a que el acné se haga más acusado.
- Las pieles grasas o con tendencia a acné también requieren hidratación. En estos casos, aplicar únicamente productos libres de grasas (oil-free) y no comedogénicos.
- En pieles acneicas, evitar los maquillajes convencionales o los polvos sueltos. Evitar la aplicación de estos productos o, si resulta imprescindible, emplear un producto formulado específicamente para estas pieles.
- Para la exposición al sol de las pieles grasas o acneicas, utilizar productos en textura gel, libres de aceites y no comedogénicos.
- Es la edad ideal para la aplicación de cosméticos antiestrías. En efecto, las estrías corporales aparecen en esta etapa debido a los cambios hormonales y corporales que se producen.
- El cabello graso es el más frecuente en esta edad. Utilizar un champú tratante, realizando una única enjabonada del cabello, y aclarar con agua tibia o fresca. No utilizar productos excesivamente resecanes, que provocarían una hiperseborrea por efecto rebote. No lavar el cabello a diario, intentando espaciar los lavados según avanza el tratamiento.

Cosmética para los 20

- Los productos de limpieza más adecuados son fórmulas ligeras, que se aplican y retiran con facilidad. Se han de utilizar por la mañana y por la noche, aunque no se maquille.
- A esta edad abundan las pieles mixtas. En estos casos conviene aplicar distintos productos según la zona del rostro que se va a tratar: en la parte central —frente, nariz y barbilla— se utilizarán cosméticos para piel grasa, como tónicos astringentes e hidratantes con efecto matificante, mientras que en las mejillas se aplicarán productos para piel normal o seca.
- Los exfoliantes —de tipo físico o *scrubs*, preferentemente— se aplican 1-2 veces por semana para mantener la piel libre de células muertas y con aspecto luminoso.
- Se debe utilizar la crema hidratante a diario. Las emulsiones ligeras proporcionan confort y protección y no dejan brillo sobre la piel. Otra buena opción son las cremas hidratantes con color, que dan un aspecto muy natural a la piel.
- Si se pasa mucho tiempo al aire libre, elegir una crema hidratante que contenga filtro solar.
- Aplicar un producto para el contorno de ojos por la noche, para tratar las arrugas de expresión. Elegir texturas en gel. Si hay ojeras, utilizar un contorno de ojos específico para este problema.
- En los productos de maquillaje, optar por las formulaciones ligeras, con acabado satinado o ligeramente mate si el cutis es graso.





Cosmética para los 30

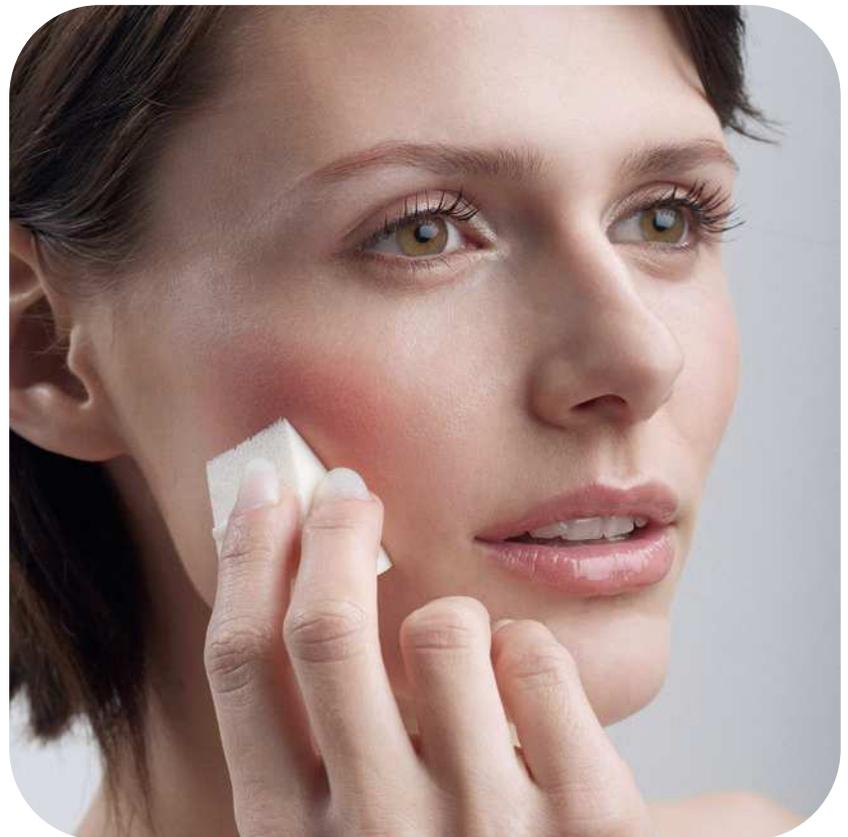
- Para exfoliar el rostro, se pueden utilizar los nuevos productos de microdermoabrasión acompañados de un aparato masajeador. Las partículas exfoliantes eliminan las células muertas e impurezas, dejando la piel suave y lisa, y el masaje acompañante activa la circulación en el rostro, proporcionando luminosidad a la piel.
- Elegir cremas hidratantes más completas (p. ej., con antioxidantes, vitaminas o activos que mejoren la luminosidad).
- Los tratamientos *flash* o de «belleza inmediata» proporcionan un aspecto radiante al rostro en pocos minutos. Disponibles en ampollas, toallitas, serums o *sprays*, contienen activos tensores que alisan la superficie de la piel y eliminan los signos de fatiga del rostro, al tiempo que fijan el maquillaje.
- Para eliminar las primeras arrugas, se pueden aplicar tratamientos a base de ácido glicólico, a concentraciones comprendidas entre el 8 y el 15%. Las concentraciones más altas se reservarán para las pieles más envejecidas, con manchas o marcas de acné.
- Las bolsas en los ojos generalmente están causadas por un flujo sanguíneo lento y retención de líquido linfático. Se pueden atenuar con la aplicación de un contorno de ojos que contenga sustancias drenantes. No aplicar productos grasos, que pueden agravar el problema.
- Si el esmalte de los dientes amarillea —como consecuencia de las bebidas o el tabaco— se puede recomendar una pasta dentífrica blanqueadora, alternándola con el dentífrico habitual.
- Los productos autobronceadores son ideales para tener buen aspecto todo el año, evitando la utilización de lámparas UVA y las largas exposiciones al sol en los meses de verano. Se pueden recomendar las presentaciones

en *spray* o toallitas por la comodidad de su aplicación.

- Cuando la piel esté apagada, se pueden utilizar sueros de tratamiento con base de vitaminas, oligoelementos y antioxidantes. Se pueden aplicar antes de la crema hidratante o al acostarse.

ción (según el tipo de piel y el clima) y nutrición de las partes más reseca (pies, codos y rodillas).

- Lavar el cabello cuando sea necesario, con un champú de calidad y acorde con las necesidades del cuero cabelludo y el cabello.
- Proteger el cabello de las exposi-



- Las cremas antiestrías son imprescindibles durante el embarazo, aplicadas una vez al día como mínimo en senos, abdomen, caderas, nalgas y muslos. Son muy eficaces las que contienen silicio y aceite de rosa mosqueta, que estimulan los fibroblastos para la producción de colágeno y elastina. Los productos antiestrías también se recomiendan en los períodos de pérdida de peso, para mejorar la densidad de la piel.
- La piel del cuerpo requiere unos cuidados específicos: exfoliación (1-2 veces por semana), hidrata-

ciones solares intensas, que modifican el color y degradan su estructura. Para ello, aplicar un producto solar específico para el cabello y protegerlo con gorras y sombreros.

- En las épocas de caída del cabello (en primavera y otoño), aplicar un tratamiento regenerador, que mejorará el estado general del cuero cabelludo. Después de la lactancia también se recomienda seguir un tratamiento capilar para minimizar la pérdida de cabello que se produce (caída posparto).

Cosmética para los 40

- Los cosméticos exfoliantes se aplicarán con más frecuencia, para estimular la renovación celular que enlentece en esta edad. Los exfoliantes eliminan las células muertas sobre la piel, alisan la superficie cutánea y activan el riego sanguíneo mediante el masaje que acompaña su aplicación. En consecuencia, la piel gana luminosidad y es más receptiva para los tratamientos posteriores.



- Se pueden utilizar *peelings* químicos a base de ácido glicólico, que activan la renovación celular y atenúan las manchas cutáneas. Es mejor aplicarlos en los meses de invierno, cuando la piel no está expuesta a la radiación solar.
- Por la mañana, antes de aplicar el producto hidratante, conviene aplicar un suero de tratamiento, que mejorará el aspecto final de

la piel. Se recomiendan los sueros alisantes, que contienen macroproteínas y siliconas, o los sueros antioxidantes —ricos en vitaminas y activos antirradicales libres—, indicados para las pieles más apagadas, como la piel de los fumadores.

- Las cremas hidratantes serán de textura más rica, para compensar la menor secreción de lípidos propia de la edad. Son muy re-

comendables las que contienen pigmentos *soft-focus*, que atenúan de forma óptica las pequeñas arrugas.

- Como producto de tratamiento nocturno, es el momento de utilizar cremas reafirmantes para el rostro, que estimulan la síntesis de colágeno y elastina. También son muy eficaces los cosméticos que contienen derivados de vita-

mina A, que regeneran la piel y contribuyen a reducir las arrugas más profundas.

- Aplicar un producto específico para el contorno de los ojos que contenga sustancias drenantes, tensoras y reafirmantes.
- Dos veces al año, se recomienda realizar un tratamiento de choque o intensivo del rostro. Estos tratamientos se aplican de una a cuatro semanas y se presentan en estuches con envases unidos. Los tratamientos *shock* se formulan como sueros de alta concentración en principios activos, principalmente antioxidantes, y atenúan arrugas y manchas a la vez que mejoran de forma considerable la luminosidad, la firmeza y la elasticidad de la piel.
- Los tratamientos blanqueadores dentales que se comercializan en la oficina de farmacia son una buena opción para mejorar el aspecto de la sonrisa.
- Para evitar las largas exposiciones solares que aceleran el envejecimiento de la piel, se recomienda utilizar productos autobronceadores. Las nuevas fórmulas no resecan la piel y consiguen una tonalidad natural de la piel, menos amarillenta que las formulaciones de antaño. Se puede recomendar la presentación en emulsión, que aporta mayor emoliencia a la piel.
- Utilizar cremas de manos que contengan sustancias despigmentantes. Durante el día, proteger las manos de la exposición solar.
- Aplicar a diario una crema corporal nutritiva, insistiendo en las zonas más reseca. Elegir productos que contengan sustancias reafirmantes.
- Los suplementos por vía oral de ácidos grasos esenciales, vitaminas y antioxidantes (es decir, la nutricosmética) completan desde el interior el cuidado de la piel.



Cosmética para los 50

- Los productos para la limpieza del rostro son fórmulas más ricas y untuosas, que aportan emolencia y suavidad a la piel.
- Los *peelings* químicos a base de alfa o betahidroxiácidos activan la renovación celular y atenúan las manchas cutáneas. Es mejor aplicarlos en los meses de invierno, cuando la piel no está expuesta a la radiación solar.
- Los cosméticos indicados para las pieles maduras se formulan con plantas que contienen isoflavonas, entre las que destacan soja, iris, pelvetia o *pueraria lobata*. Las isoflavonas, también llamadas fitohormonas, poseen una estructura similar a las hormonas naturales, por lo que son excelentes activos antiedad que estimulan el metabolismo celular.
- Las mascarillas nutritivas, aplicadas una vez por semana en rostro y cuello, dejan la piel más flexible e hidratada y disminuyen las arrugas más profundas.
- Los cosméticos para necesidades específicas (contorno de labios, reafirmantes del óvalo, etc.) son imprescindibles para conseguir unos resultados visibles.
- Como tratamiento nocturno, son adecuadas las fórmulas bastante nutritivas que contienen activos como el retinol y sus derivados, inhibidores de las metaloproteinasas, reparadores del ácido desoxirribonucleico (ADN), etc.
- Los cosméticos para el contorno de los ojos más adecuados contienen sustancias drenantes, tensoras y reafirmantes, así como ingredientes lipídicos que compensan la sequedad cutánea propia de la menopausia (ácidos grasos esenciales, ceramidas, etc.).
- Cuando la piel se muestre más apagada, se debe utilizar concentrados de choque. Contienen vitaminas, péptidos, oligoelementos, antioxidantes, ácidos orgáni-

cos, ácidos grasos, reparadores del ADN, sustancias inmunoestimulantes, etc., que combaten de forma eficaz el aspecto opaco, la sequedad y la falta de tono de la piel.

- Se recomiendan productos despigmentantes más intensivos, que combinen varios activos en un mismo producto, a lo largo de todo el año.

zar productos con un factor de protección elevado.

- La nutricosmética completa y complementa los cuidados cosméticos de las pieles maduras.
- El cuero cabelludo también se ve afectado por la disminución de estrógenos: la piel se torna más fina y reseca y puede aumentar la pérdida de cabello. Por tanto, conviene utilizar cosméticos más



- Utilizar cremas de manos que sean nutritivas, para compensar la pérdida de elasticidad y el espesor de la piel del dorso que se produce en la menopausia. Las cremas de manos deben incluir activos despigmentantes y filtro solar para tratar el lentigo senil.
- Evitar en lo posible las exposiciones prolongadas al sol. Utili-

nutritivos (p. ej., champúes y

mascarillas para cabellos secos), que además compensarán el efecto desecante de los tintes capilares. Se recomienda realizar un tratamiento regenerador del cabello con base de ampollas y lociones específicas dos veces al año, preferiblemente en primavera y en otoño.



Cosmética para los 60

- En general, se pueden seguir las recomendaciones realizadas para pieles de 50 años.
- Los sistemas naturales de defensa de la piel son menos activos, por lo que la piel se puede volver más reactiva. Los productos para pieles sensibles son muy adecuados en estos casos.
- Por el mismo motivo, se desaconsejan los tratamientos muy agresivos (p. ej., *peelings* físicos o químicos a elevadas concentraciones de ácido).
- Las cremas de día y de noche que contienen extracto de perla o pigmentos *soft-focus* aumentan la luminosidad de la piel.
- Los cosméticos formulados para estas edades contienen sustancias que aportan calcio, elemento que interviene en la síntesis de los lípidos de la epidermis, en la formación de las estructuras que dan integridad y solidez a la piel (queratinocitos, fibroblastos y desmosomas) y que regula la síntesis de antioxidantes, como la enzima catalasa. También contienen isoflavonas de origen vegetal, sustancias reafirmantes, tensoras y aceites vegetales ricos en ácidos grasos esenciales. En general son formulaciones muy nutritivas, que compensan la disminución en la síntesis de lípidos que se produce tras la menopausia. ■

