

Cosmética y práctica deportiva (I)

Conceptos generales

La práctica habitual de deporte es en gran medida beneficiosa para la salud, pero obliga a prestar unos cuidados especiales a la piel. Si no se toman ciertas precauciones, los agentes ambientales que rodean la actividad física tales como rozaduras, sudor, sol o agua con cloro tienen el potencial de causar diferentes tipos de agresiones cutáneas, que a la larga pueden incluso conllevar daños irreversibles.

El correcto empleo de preparados cosméticos de acción específica puede ayudar a mitigar estos efectos negativos derivados de la práctica del deporte siempre que se seleccionen y apliquen adecuadamente. En este sentido, los cuidados que debe recibir la piel varían según el deporte practicado y, lógicamente, en función de la tipología cutánea de cada individuo.

De modo general, se destaca la importancia de los cuidados cosméticos en los siguientes aspectos o fases de la práctica deportiva:

- Preparación para el deporte.
- Actividad física al aire libre.
- Deporte aeróbico.
- Deporte anaeróbico.
- Deporte en el medio acuático.
- Cuidado de los pies.
- Masaje terapéutico y deportivo.

Preparación para el deporte

En la actualidad disponemos de productos cosméticos útiles para preparar al organismo para la actividad física. Estos deben contener sustancias rubefacientes que incrementen la circulación sanguínea en zonas concretas y contribuir, de este modo, al calentamiento del músculo. Suelen formularse en forma de hidrogel, en razón de su facilidad de aplicación por masajeado sobre la zona de piel tratada, así como porque dada su naturaleza no modifican significativamente los niveles de transpiración de la piel.

Actividad física al aire libre

Si se desarrolla bajo la radiación solar, es imprescindible la aplicación de productos fotoprotectores de elevado factor de protección, con el fin de evitar el fotoenvejecimiento de la piel en la medida de lo posible. Las formas cosméticas de elección son emulsiones O/W o las más modernas A/O silicónicas o A/S, que se caracterizan por su fácil aplicación y su elevado tiempo de remanencia sobre la piel. Obviamente, dichas emulsiones deberán ser resistentes al agua, porque de lo contrario los filtros solares serían arrastrados por el sudor y resultarían ineficaces.

Si la actividad se desarrolla a temperaturas bajas es conveniente proteger la cara y los labios, respectivamente, con cremas O/W y/o con lápices labiales específicos que integren componentes emolientes y fotoprotectores en su formulación.

Deportes aeróbicos

Su práctica comporta una elevada transpiración y por ello es importante llevar a cabo una limpieza intensiva de la piel al finalizar la actividad. También se sufre una importante deshidratación, lo que hace necesaria la aplicación de cremas corporales y faciales adecuadas a la tipología cutánea. Son de elección aquellas que se presenten bajo la categoría de nutritivas.

Deportes anaeróbicos

Dentro de este grupo se encuentran los relacionados con el levantamiento de pesas. En estos deportes la piel no sufre grandes agresiones excepto en las zonas que están en contacto con los aparatos, tales como manos, codos o rodillas. En estas zonas puede ser necesaria la aplicación de productos grasos en formas cosméticas como cremas W/O o mantecas corporales.

También resulta interesante la aplicación de geles corporales que cuenten con ingredientes de efecto

refrescante, como el mentol y sus sales, para facilitar la recuperación del músculo y aportar una agradable sensación después de la práctica deportiva.

Deportes en el medio acuático

En este tipo de deporte los cambios de humedad, la exposición a la luz solar y el contacto con ciertas sustancias ocasionan un envejecimiento prematuro y una sensación de tirantez en la piel.

Esto es especialmente importante si el deporte se desarrolla en aguas tratadas con productos químicos. En este caso es posible que aparezcan rojeces tras su práctica. Ante la aparición de éstas, se debe proceder aplicando después del baño emulsiones hidratantes calmantes de tipo O/W formuladas a partir de aguas termales, tanto en la cara como en el cuerpo.

Por otra parte, cuando la piel está sumergida en un medio acuático por un tiempo prolongado, varían algunas de sus propiedades tales como la permeabilidad o la elasticidad. Para recuperar las propiedades eudérmicas de la piel se recomienda la aplicación de emulsiones fluidas O/A (tipo *body milk*) en toda su superficie.

Con frecuencia, el cabello también sufre alteraciones tras una permanencia prolongada en este medio. Se aconseja lavarlo con productos ricos en proteínas y vitaminas, así como la aplicación de mascarillas nutritivas una vez por semana.

Cuidado de los pies

Los pies son objeto de diferentes tipos de agresiones causadas indirectamente por numerosos tipos de prácticas deportivas. En condiciones de excesiva sudoración es conveniente el uso de polvos anti-transpirantes que eviten la maceración de la piel y la posible colonización por hongos. Para pies con zonas de la piel engrosadas es conveniente el uso de productos exfoliantes seguido de una buena hidratación con cremas que contengan agentes emolientes o activos de acción específica para este fin. Diferentes tipos de parches para la prevención y tratamiento de ampollas que puedan aparecer en momentos puntuales resultan también de utilidad.

Masaje terapéutico y deportivo

Para facilitar la recuperación del organismo después del ejercicio físico se pueden realizar masajes sobre zonas determinadas del cuerpo. Estos masajes se ven enormemente facilitados si se utilizan cremas fluidas de absorción lenta o aceites de masaje. Estos cosméticos reducen la fricción de la mano sobre la piel y favorecen su deslizamiento, haciendo que el masaje aporte una sensación mucho más agradable.

Conclusiones

De acuerdo con lo hasta aquí expuesto, se puede concluir que el empleo de productos cosméticos adaptados puede facilitar tanto la preparación del organismo para el ejercicio físico como su recuperación tras la práctica deportiva y mantener además la piel en óptimas condiciones.

En próximas fichas de esta serie se profundizará en cada uno de los diferentes aspectos introducidos en la presente insistiendo esencialmente en la descripción y formulación de diferentes activos empleados en «cosmética del deporte». ■

Bibliografía general

- American Council on Exercise. Ficha: Exercising in the Cold. Colección: Fit Facts. 2001.
- American Council on Exercise. Ficha: Summer skin. Colección: Fit Facts. 2001.
- Benítez A. El ejercicio, oxígeno para una piel saludable. En: <http://perso.wanadoo.es/adolbenitez/>
- Carreras M. Anatomía, fisiología y bioquímica de la piel. En: Máster en Dermofarmacia y Cosmetología (5.ª ed.). Universitat de Barcelona.
- Gottau G. Consejos para cuidar la piel de los deportistas. Abril 2008. En: w7.vitonica.com.

MARC SOLANS Y ALFONSO DEL POZO

UNIDAD DE TECNOLOGÍA FARMACÉUTICA. FACULTAD DE FARMACIA. UNIVERSIDAD DE BARCELONA.