

# La piel en invierno

# Cuidado

# y protección

■ EQUIPO DE REDACCIÓN.

En este artículo se brindan al farmacéutico algunas pautas básicas para reforzar la eficacia de su consejo profesional ante problemas habituales que tienen como común denominador la piel y la estación invernal.

**E**n condiciones climáticas duras, por temperaturas bajas, viento, ventisca, nieve, etc., las pieles aparecen más pálidas, fruto de la vasoconstricción. Los capilares se contraen y disminuye la irrigación, de modo que llegan menos oxígeno y nutrientes a las células, se retarda el recambio y se acumulan las células muertas, lo que confiere al cutis un aspecto opaco y grisáceo. Por otro lado, a consecuencia de lo expuesto, la piel experimenta una sensación de tirantez y como resultado de la capa formada por las células muertas, la secreción sebácea llega con más dificultad a la superficie para lubricar y nutrir la epidermis, dejándola seca y sensible. Los efectos de la calefacción, a menudo excesiva, no contribuyen a mejorar este estado de cosas.

## SENSIBILIDAD AL FRÍO

Las pieles finas, las blancas, aquéllas que están expuestas al aire acondicionado o a calefacción muy alta son más susceptibles a la agresión del frío. En estos dos últimos casos se producen graves deshidrataciones. En cuanto a las pieles finas, tienen menos glándu-



las sebáceas, por lo tanto, su lubricación natural es baja.

La contaminación ambiental, que no disminuye en invierno sino todo lo contrario, no sólo ensucia la piel sino que la irrita, produciendo distintos tipos de dermatitis. En general, un buen producto de limpieza y una crema, si puede ser oleosa, que contenga vitaminas E, A y C ayudarán a proteger y a prevenir los efectos de la contaminación y el frío.

### HIDRATAR, ¿PARA QUÉ?

Un cosmético hidratante debe mantener o restituir la homeostasis de la piel, retrasar el envejecimiento cutáneo y dar soluciones a pieles problemáticas, y esto se consigue aportando lípidos de calidad, humectantes y agua (evitando su pérdida con sustancias oclusivas, etc.), como veremos a continuación.

El objetivo principal de un cosmético hidratante es mantener y aumentar el nivel hídrico superficial, que en condiciones ideales es del 10-20%. Otro parámetro a tener en cuenta es la cantidad de lípidos cutáneos presentes, sabiendo que esta característica viene determinada por la actividad de las glándulas sebáceas.

### CONSEJOS SOBRE EL CUIDADO DE LA PIEL TIRANTE Y RESECA

Como ya se ha apuntado, las causas de la piel seca o xerótica son, junto a una predisposición genética y diferentes patologías, factores exógenos como agentes medioambientales o cuidados incorrectos, sobre todo centrados en el uso de productos dermocosméticos inapropiados.

Los motivos de una mala elección de productos de cuidado dermatofarmacéutico son, por una parte, la mala interpretación que a menudo se hace del concepto de sequedad y, por otra, la incorrecta clasificación que hace mucha gente de su propia piel. El antónimo de «seco» en la lengua común es «húmedo» y por ello este concepto suele relacionarse con una mayor necesidad de agua. Así, las emulsiones que aportan un poco de hidratación son muy estimadas por el público (en general, emulsiones O/W con un alto porcentaje de agua) porque el efecto refrescante transitorio que proporcionan parece confirmar que se ha escogido el producto adecuado.

Pero en pieles muy secas este efecto no es suficiente, porque necesitan también un producto con efecto oclusivo. Algunos preparados O/W, al incluir

escasas sustancias conservadoras de la humedad en su formulación, estimulan la segregación del factor humectante natural de la capa córnea, lo que se traduce en una elevación de la pérdida de agua transepidérmica. La piel se reseca más aún y al poco rato la persona siente la necesidad de volver a aplicarse el producto. Con ello se inicia un círculo vicioso. Si el usuario de uno de estos cosméticos se queja de tirantez en la piel poco después de aplicárselo, el farmacéutico debería revisar la composición del producto en cuestión. Últimamente, han aparecido en el mercado una serie de excipientes muy interesantes que permiten la fácil elaboración de emulsiones fluidas y más ligeras de fase externa oleosa.

## Las limpiezas dermoabrasivas y los *peelings* químicos o enzimáticos no son recomendables en las pieles muy secas

Otra razón de la elección de productos inadecuados es, como se ha señalado, el concepto incorrecto que muchos usuarios tienen de los tipos de piel, que para buena parte de ellos suelen ser condiciones duraderas que permanecen inalterables desde el nacimiento hasta la muerte. Así, al clasificar la piel, a menudo no se tienen en cuenta las influencias del medio ambiente, la actividad profesional, el cambio de las estaciones del año, las fluctuaciones hormonales o posibles enfermedades. De cara al asesoramiento, el farmacéutico debe por tanto considerar no sólo el estado actual de la piel del cliente, sino también sus necesidades individuales.

### Preparados hidratantes

Existe una gran cantidad de sustancias funcionales usadas en los cosméticos hidratantes, que suelen clasificarse habitualmente como humectantes, hidratantes por otros mecanismos, macromoléculas, sustancias oclusivas y filmógenas y dermolípidos (tabla I).

Bajo el concepto de cuidado cutáneo se integran las fases de limpieza, tonificación, cuidado y protección de la piel. En este artículo se revisarán todas ellas desde el punto de vista de la piel seca o reseca, sometida a las agresiones externas propias de la estación invernal. Se incluyen consejos que el farmacéutico puede ofrecer a las personas que se acerquen a su establecimiento buscando soluciones a problemas comunes como la tirantez, las rojeces, la sequedad, el picor o el aspecto mortecino de la epidermis.

### BASTA CON UNA DUCHA DIARIA

Cualquier tipo de acción limpiadora, ya se haga sólo con agua o con sustancias detergentes, quiebra la barrera cutánea. Por ello es importante seguir esta máxima: una ducha al día basta. La temperatura del agua debería ser lo más baja posible y la ducha, corta. Las personas con piel extremadamente seca deberían lavarse a fondo cada dos días.

La dermatolerancia de las sustancias detergentes depende del tipo y de la concentración de los tensioactivos. Son importantes las siguientes características: los productos de higiene deben ser hipoalergénicos (con un potencial mínimo de deslipidización, resecamiento e irritación), deben poder enjuagarse fácilmente y poseer una elevada capacidad limpiadora. El nivel de tolerancia puede elevarse mediante la inclusión en las fórmulas de aditivos como los hidrolizados de proteínas y las sustancias reengrasantes. Es importante, en todo caso, hacer una utilización moderada del producto limpiador.

### PRIMERO LAVARSE Y DESPUÉS BAÑARSE

Un baño caliente no tiene que ver con la limpieza sin más bien con el cuidado y el bienestar. Es decir, primero hay que ducharse y luego, si se desea, darse un baño. En personas con piel seca o temporalmente reseca y tirante no se aconsejan los aditivos de baño desecantes como los baños de espuma o las sales, entre los que cabe distinguir los aditivos de baño sin componente tensioactivo y las emulsiones con componente tensioactivo. Los primeros crean una fina película en la superficie del agua, que al salir de la bañera permanece sobre la piel. De ese modo, la combinación de hidratación y relipidización contribuye definitivamente al cuidado cutáneo.

De cara a la utilización de un aceite de baño, son útiles los siguientes con-

**Tabla I. Sustancias presentes en los cosméticos para el cuidado de pieles secas**

Humectantes: frenan la pérdida de agua por evaporación. Incluyen:

- Polialcoholes (glicerol, sorbitol).
- Glicoles (propilenglicol a concentraciones inferiores al 10%).
- Polietilenglicoles de bajo peso molecular (PEG 400).
- Éteres de glucósidos de acción emoliente e hidratante.

Hidratantes:

- Ácido hialurónico. Tiene una gran capacidad retentiva del agua y mantiene la integridad de la matriz extracelular. De ese modo, preserva la hidratación y favorece el transporte de nutrientes e iones.
- Análogos a los componentes de la piel: factores de hidratación natural salinos y no salinos que intentan imitar al NMF natural; ácido láctico, sodio lactato (forma presente en el NMF) y amonio lactato; hidrolizados de proteínas; sacáridos como glucosa, fructosa, miel.
- Chitosán. Su capacidad hidratante es semejante a la del ácido hialurónico. Reduce la pérdida de agua transepidérmica. Tiene propiedades espesantes y filmógenas.
- Dexpanthenol (hidratante y humectante). Actúa de forma rápida y profunda estimulando también la proliferación celular.
- Glicosaminoglicanos (GAG) y GAG sulfatados, que se obtienen de todos los tejidos conjuntivos (dermis, cartílago) y constituyen geles hidratados.
- Hidrolizados de fibronectina. Intervienen en la unión entre los GAG, el colágeno y las fibras elásticas.
- Polímeros hidratantes ricos en grupos hidrofílicos, con acción filmógena: elastina, colágeno, sustancias vegetales y marinas alternativas.
- Polisacáridos con propiedades filmógenas. Pueden ser de origen biotecnológico, como el Biosaccharide Gum-I, o una alternativa vegetal al ácido hialurónico, como la Ceratonia siliqua.
- Proteoglicanos. Son una mezcla de proteínas (colágeno) y GAG.
- Queratoplásticos activos sobre la queratina epidérmica: urea en concentraciones inferiores al 10%, alantoina y alfa-hidroxiácidos a dosis bajas.
- Retinol hidrosoluble.
- Sal sódica o potásica y otros derivados del PCA (estearil, lauril y arginina PCA) en preparados para pieles muy secas en las que el metabolismo del ácido pirrolidín carboxílico está disminuido.
- Vitaminas hidrosolubles.

Oclusivos y filmógenos

Este tipo de sustancias se integran normalmente en la fase oleosa de las emulsiones, constituyendo una película más o menos oclusiva en la superficie cutánea y aumentando la retención hídrica. Aúnan, de este modo, la función hidratante, con la lubricante, protectora y suavizante de la piel. Entre estas sustancias se encuentran: hidrocarburos parafínicos como vaselina, parafina líquida, etc., hidrocarburos triterpénicos como escualeno o perhidroescualeno; siliconas; ceras; aceites vegetales; grasas, lanolina y derivados. Las emulsiones siliconadas, utilizadas sobre todo en las cremas para el cuidado de las manos porque reducen la sensación de grasa en la piel.

Otros

En este apartado cabría incluir emulsiones múltiples (W/O/W y O/W/O), que presentan propiedades hidratantes superiores a las emulsiones clásicas. Incluyen dermolípidos como:

- Aceites vegetales: borrajas, onagra, soja, rosa mosqueta, etc.
- Ácidos grasos esenciales poliinsaturados (linoleico y gammalinoléico).
- Ceramidas. Restauran la barrera lipídica del estrato córneo, favoreciendo la normalización de la piel seca a largo plazo.
- Escualeno o perhidroescualeno.
- Fosfolípidos. Fosfatidilserina, fosfatidilcolina y, en consecuencia, los liposomas, ya que están formados a partir de fosfolípidos.
- Insaponificables de los aceites vegetales de soja, de aguacate, de oliva y de trigo.
- Mezcla de triglicéridos, ácido araquidónico, ácido linoleico y ácido linoléico.
- Vitamina F. Es una mezcla de ácidos grasos poliinsaturados.

sejos: la temperatura del agua no debe ser demasiado elevada; después del baño, no hay que secar drásticamente la piel sino hacerlo mediante suaves toques. Las personas mayores que usen este tipo de producto deben prestar atención no sólo al peligro de resbalar en la bañera, sino también sobre las baldosas del baño, si tienen los pies mojados e impregnados de aceite.

Algunos aceites de baño también pueden utilizarse como aceites de ducha, aunque hay laboratoris que comercializan productos bien diferenciados para ambos usos. El aceite se aplica sobre la piel húmeda y luego se aclara brevemente. El secado de la piel también debe efectuarse mediante suaves toques, sin frotar. Los aceites de baño o ducha en emulsión se aconsejan sobre todo para la ducha matinal, porque debido a su bajo contenido en sustancias reengrasantes no manchan la ropa.

## El objetivo principal de un cosmético hidratante es mantener y aumentar el nivel hídrico superficial

### HIGIENE Y TONIFICACIÓN DE LA PIEL DEL ROSTRO

Para la higiene de la piel del rostro seca y sensible no deberían emplearse syndets, sino productos especiales como emulsiones limpiadoras, aceites hidrófilos o preparados limpiadores adsorbentes con avena. Dado que los restos de los productos de limpieza también pueden irritar la piel, deben aclararse siempre con abundante agua.

Las limpiezas dermoabrasivas (con gránulos de polietileno y mascarillas exfoliantes) o los *peelings* realizados mediante productos químicos o enzimáticos no son recomendables en las pieles muy secas.

Para tonificar, se aconseja utilizar tónicos sin alcohol, con principios activos humectantes, calmantes y antiirritantes.

**CUIDADO FACIAL**

Tras la limpieza, conviene proceder inmediatamente al cuidado de la piel, para regenerar lo más rápidamente posible la película hidrolipídica lesionada. Para ello en pieles secas resultan útiles las emulsiones W/O y los preparados de liposomas. Las bases grasas también son adecuadas para el cuidado corporal. Suelen ser combinaciones de aceites minerales, vegetales o sintéticos. La ventaja de estos productos radica en el que no contienen emulsionantes ni conservantes. El inconveniente es que suelen tener carencia de agua y sustancias humectantes.

Junto a la base grasa, las sustancias humectantes elevan la capacidad hidratante del estrato córneo. Cabe destacar las fórmulas que suman componentes del factor de hidratación natural (NMF), glicerol, propilenglicol, sorbitol, ácido hialurónico, vitamina E, pantenol, colágeno, elastina y urea. Éste último principio se utiliza, con fines cosméticos, a concentraciones inferiores al 10% y sobre todo en niños o en pieles irritadas no deben superarse concentraciones superiores al 5%. Con objetivos terapéuticos se utilizan concentraciones del 10% o superiores. En estos casos, la urea actúa eliminando la descamación y calmando el picor.

Un preparado dermofarmacéutico protector (hidratante y nutriente), ya sea en loción, crema o aceite, siempre que esté bien indicado y utilizado, puede ser muy útil en cualquier época del año, pero en invierno cabe aconsejar específicamente productos que incluyan en su formulación vitamina C, que reafirma las paredes de los capilares evitando la rotura de éstos (telangiectasia). Esta vitamina, ya sea en forma tópica u oral, se recomienda durante todo el año, porque además ayuda en la formación del colágeno. Junto a la vitamina E se convierte en uno de los más eficaces enemigos del envejecimiento producido por los radicales libres (tabla II).

También se puede aconsejar el uso de cremas protectoras adicionadas con principios activos humectantes y nutritivos, especialmente formuladas para esta época del año (rosa mosqueta, manzanilla, etc.). Para evitar la sequedad producida por el viento, la calefacción y los cambios de temperatura, es recomendable aplicar sobre el rostro un tónico basado en ginkgo biloba, una vez al día.

Si la piel de la cara arde cuando se sale de un ambiente con la calefacción muy fuerte, se recomienda aplicar una crema humectante con aloe vera, malva o vitamina A. En una piel normal no es recomendable usar cremas muy

**Tabla II. Vitaminas que contribuyen a la salud de la piel: alimentos que las contienen**

Vitamina A: aceites de pescado, hígado, mantequilla, leche de vaca, huevos y carnes, albaricoques, espinacas, boniatos, pimientos, guisantes, etc.

Vitamina E: hígado, yema de huevo, productos lácteos, pimientos, berros, col, frutos secos, aceitunas, etc.

untuosas ya que pueden favorecer una congestión térmica.

**CUIDADOS ADICIONALES**

Mascarillas, productos para el contorno de ojos, el cuello, el escote y el pecho, protectores labiales y protectores solares constituyen elementos importantes también para completar el cuidado de la piel en invierno.

**Mascarillas blandas**

Como medida de cuidado adicional en casos de piel con signos de sequedad resultan útiles las mascarillas faciales, pero sólo aquellas cremosas que tras el tiempo de aplicación permanecen blandas y no se endurecen. Así, el estrato córneo queda fuertemente hidratado por oclusión. Las mascarillas se retiran con *tissues* desmaquillantes o con agua, luego se tonifica la piel y si es preciso se aplican productos nutritivos, fotoprotectores, etc.

jan preparados pobres en lípidos, mientras que por la noche se prefieren productos ricos en lípidos. Si los párpados se hallan hinchados por las mañanas, se recomiendan preparados en forma de gel.

Se aconsejan, en general, cremas relipidizantes a base de aceite vegetales y vitaminas A, C y E. Al usuario hay que recordarle que no debe usarse este tipo de crema por otras partes del rostro, pues es muy espesa.

**Cuello y escote**

Carentes de tejido adiposo de sostenimiento, estas partes del cuerpo se resecan con facilidad y son indudables blancos de la flacidez. El problema puede aliviarse mediante masajes combinados con productos específicos.

Se recomiendan productos relipidizantes y humectantes con vitaminas A, C y E y oligoelementos (minerales como selenio y manganeso que hidratan, tonifican y brindan rigidez a la piel).

**Pecho**

También es una región poco provista de glándulas sebáceas, con piel fina, seca y sensible. Mantenerlo humectado ayuda a evitar las ondulaciones que, con el tiempo, surgen en su superficie. Para ello están indicadas las cremas con proteínas vegetales y oligoelementos, algas marinas, aceite, silicona y vitaminas C y E.

**Protectores labiales**

Los protectores labiales en forma de bálsamo O/W o barra no ejercen el efecto pretendido si no se utilizan con la frecuencia adecuada. Un buen consejo es llevar siempre consigo el producto y renovar la aplicación cada vez que se bebe o se come. También es conveniente aplicarlo cada vez que el usuario se descubre a sí mismo mordiendo o humedeciéndose los labios. Esto debe recomendarse sobre todo cuando se trata de niños.

**Protección solar**

Los rayos UVA y UVB actúan no sólo cuando el sol ilumina o calienta más. Los efectos, por tanto, son constantes y hay que proteger la piel durante todo el año, llueva, nieve o esté nublado.

La protección contra la radiación solar es especialmente importante en pieles secas. Además de un producto que garantice protección contra radia-

**Las cremas de manos siliconadas evitan un excesivo efecto engrasante**

**Contorno de ojos**

Esta área del rostro tiene poca concentración de glándulas sebáceas y, por eso, el cutis es naturalmente deshidratado, fino y sensible. También es más propenso a las marcas de expresión. Cuando no está bien cuidado, el envejecimiento precoz aparece con seguridad.

Al escoger preparados para el contorno de ojos, es preciso considerar las necesidades del usuario. Para que la máscara de ojos no se corra, durante el día se aconse-





ciones UVA y UVB, es importante escoger bien la presentación: productos resistentes al agua si se va a tener contacto con este elemento; geles hidrodispersables o preparados con liposomas y un índice de protección elevado si se padece una patología dermatológica inducida por la luz, etc.

Los ingredientes con acción antirradicales libres también son apropiados.

Para proteger la piel del frío intenso, resultan indicados los lipogeles. De todos modos, si el usuario va a permanecer largo tiempo en dependencias con calefacción es conveniente retirarlos para evitar golpes de calor.

## Las vitaminas C y E son aliadas eficaces contra los radicales libres

### CUIDADO DE LAS MANOS

La protección frente a agentes nocivos ya sean físicos o químicos suele aplicarse, sobre todo, a las manos. Dado que esta parte del cuerpo entra en contacto a menudo con agua y detergentes, es conveniente protegerlas mediante guantes apropiados, fabricados con sustancias hipoalérgicas. También puede recomendarse el uso de preparados protectores hidrófobos,

como los lipogeles. Para su limpieza se aconsejan *syndets* con ingredientes reengrasantes, como los aceites limpiadores. Los productos para la protección de la piel de las manos deben ser ricos en lípidos, absorberse rápidamente y no dejar sensación grasa, formar una película continua, impermeable y flexible y tener un pH 5,5. Se recomiendan cremas a base de silicona o derivados de lanolina y vitamina E, que incluyan un buen filtro solar.

En general, las principales sustancias que incluyen las formulaciones para el cuidado de las manos son:

- Hidratantes (humectantes y emolientes), como la glicerina, que se introduce en los intersticios de la superficie cutánea y capta la humedad atmosférica, que va cediendo a la queratina según las necesidades, mejorando el aspecto de la piel. También es frecuente el uso de sorbitol y poliglicoles, además de filtros solares.

- Lubricantes: son sustancias que restituyen los lípidos naturales que existen sobre la piel, como lanolina, mateca de cacao, vaselina, siliconas y aceites vegetales. La silicona evita un excesivo efecto reengrasante.

### CUIDADO DE LOS PIES

A pesar de que la piel de los pies es bastante resistente, también es un área corporal naturalmente predispuesta a reseca y a la aspereza. Además, los pies tienden a acumular células muertas y precisan de cuidados frecuentes. Para eliminarlas se pueden utilizar cremas moderadamente abrasivas con microesferas de polietileno.

En el día a día, se puede usar una crema humectante con silicona y aceites vegetales para reponer los lípidos. Sustancias emolientes y refrescantes, como alcanfor y mentol, pueden aplicarse al final de un día estresante para conseguir una deliciosa sensación de relajamiento y suavidad. □

### BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Alcalde MT, Barbé C, Del Pozo A. Cremas de manos (I). *Offarm* 1994; 13 (1): 77-78.  
 Alcalde MT, Barbé C, Del Pozo A. Cremas de manos (y II). *Cremas de barrera*. *Offarm* 1994; 13 (4): 89-90.  
 Baran, Maibach. *Cosmetic Dermatology*. Londres: Martin Dunitz, 1995.  
 Poelman MC. *Initiation à la Cosmétologie*. París: Tec&Doc Lavoisier, 1987.  
 Sierra X, Tribó MJ. Avances en Dermocosmética. En: Vilalta JJ (editor). *Libro del Año. Dermatología*. Madrid: Saned, 1997: 259-271.