

Piel sensible

*Cuidados
y productos indicados*

En los últimos años, los cosméticos destinados a pieles sensibles han aumentado notablemente su presencia en el mercado, cubriendo así las necesidades de un importante sector de consumidores. Cada vez más personas reconocen tener una piel sensible. Según estudios, el 50% de las mujeres y el 30% de los varones afirman presentar este tipo de piel reactiva. La autora aborda las características de la piel sensible y los tipos de cosméticos utilizados para tratarla, con una mención especial a los condicionantes en la formulación de esos productos.

BEATRIZ ALVIRA
FARMACÉUTICA.



Piel sensible es la denominación de la piel que reacciona irritándose o congestionándose ante la más pequeña agresión, es decir es una piel predispuesta a reaccionar antes a estímulos externos e internos.

Para poder entender la importancia del cuidado de una piel sensible, comenzaremos esta revisión con una breve descripción de las características de la piel sensible y sus factores desencadenantes, para continuar con un resumen de la formulación de los productos cosméticos encaminados a evitar la irritación y tratar la reactividad cutánea, dos requisitos que debe cumplir un buen cosmético para este tipo de piel. Esta revisión finalizará con unas recomendaciones que el farmacéutico, en su labor de profesional sanitario, debe conocer para aconsejar desde la farmacia a las personas con piel sensible.

Características

La piel, al ser el órgano más grande del cuerpo, está en contacto con mayor número de sustancias que pueden afectarlo y, además, es el único órgano que está expuesto al medio ambiente por lo que se vuelve altamente vulnerable a un número importante de sustancias.

La sensibilidad puede estar presente en cualquier tipo de piel sea ésta grasa, seca, mixta o madura, por lo que puede presentarse desde la niñez hasta la edad madura y aparecer de pronto o bien incrementarse con el paso del tiempo.

La piel sensible se caracteriza por ser:

- Piel muy fina, delicada y blanca, ya que el estrato córneo es extremadamente delgado.
- Apariencia cutánea frágil.
- Piel seca o con tendencia a seca (es propensa a presentar deficiencia de grasa y humedad).
- Frecuentemente aparece cuperosis (ya que los vasos sanguíneos son más reactivos que en las pieles normales).
- Textura no uniforme: escamas, ligero engrosamiento (queratosis), erupciones.
- Con tendencia a manchas, eritema, prurito, calor y tirantez.
- No tiene propensión a los comedones y pústulas.
- Envejecimiento más rápido, aparición prematura de arrugas.

Estas características estructurales dan como resultado un aumento de permeabilidad y una menor protección contra los factores irritantes y contaminantes, así como una generalizada pérdida de humedad.

Su imagen, por tanto, es similar al tipo de piel seca; sin embargo, no son los cosméticos para la piel seca los que se deben de usar en estas pieles, ya que no son lo

CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Recomendaciones básicas

- Tanto el frío como el calor extremos pueden ocasionar estragos en una piel sensible: rojeces e incluso quemaduras. Los síntomas son piel levantada y áspera, ardor, enrojecimiento y, en algunos casos más graves, formación de escamas. Se deben evitar, por tanto, las exposiciones al sol prolongadas.
- Evitar la exposición a los contaminantes e ingredientes irritantes como el alcohol, la lanolina, los colorantes y las fragancias artificiales.
- No hacer una limpieza agresiva; usar tónicos sin alcohol, leches limpiadoras (no cremas ni jabones desmaquillantes) y cremas muy hidratantes y ligeras.
- Aplicar una crema protectora a diario. En invierno ésta tiene que ser más grasa para reforzar el manto protector.
- Es útil tener siempre a mano una crema calmante de manzanilla o de alantoína.
- No es aconsejable cambiar de marca de producto con frecuencia, ya que descubre nuevos irritantes.
- Tampoco es recomendable exfoliar la piel frecuentemente.
- Lo ideal es usar una línea de productos diseñada especialmente para pieles sensibles que logre, poco a poco, llevar la piel a la normalidad, calmándola con cada aplicación. Deben ser productos a ser posible hipoalergénicos y no comedogénicos.
- Es recomendable una sesión de limpieza profesional en la que, además de limpiar la piel es aconsejable la aplicación de sueros o ampollas calmantes que disminuyan las rojeces y la irritación logrando hacerla más resistente a los factores externos a los que está expuesta.
- Ante cualquier situación extraña que pueda tener lugar en la piel, es mejor suspender el uso del producto y consultar a un profesional.

suficientemente calmantes y pueden ser demasiado grasos.

Los factores externos que pueden ocasionar la sensibilización de la piel son el clima, el ozono producido por la industria y los vehículos, la exposición prolongada al sol, el aire seco de los aviones o los cambios bruscos de temperatura y humedad. Asimismo, la actividad (exposición a detergentes, compuestos químicos, agua),



los tejidos que usamos (lana), la alimentación (alcohol, picantes), los cosméticos (fragancias sintéticas) y los medicamentos tópicos pueden desencadenar reacciones alérgicas y de irritación por contacto en la piel. No debemos olvidar que los hábitos de higiene extremados (baños de agua caliente) o inadecuados contribuyen a sensibilizar de igual manera la piel.

La sensibilidad de la piel puede atribuirse también a causas genéticas. Si la persona tiene una historia familiar de fiebre de heno, rinitis o eccema, su piel puede comportarse de una forma reactiva. Si presenta alergias sistémicas relacionadas con el polvo, polen, comidas, lácteos, mariscos, frutas, conservantes y otros agentes parecidos, entonces el organismo libera histamina, lo que empeora el estado de la piel haciéndola aún más sensible. Científicamente se clasifica como atópicos a los individuos con alergias, fiebre del heno y demás enfermedades similares.

Un buen cosmético para pieles sensibles debe cumplir dos objetivos principales: evitar la irritación y tratar la reactividad cutánea



Algunas enfermedades internas pueden ocasionar también alteraciones cutáneas como, por ejemplo, el incremento de la sequedad cutánea que se observa en la diabetes relacionada con la edad, o el prurito generalizado que puede acompañar a enfermedades renales.

No menos importantes son en el mecanismo de constitución de la piel sensible los factores psicológicos como el estrés, los cambios hormonales (en la pubertad, el embarazo y la menopausia), la fatiga y la falta de sueño.

Cabe agregar que la piel se puede sensibilizar de forma intermitente y regresar a su estado normal cuando la exposición a los irritantes ha cesado. Con el tiempo se puede sensibilizar si las secreciones naturales disminuyen y si la capa subcutánea de grasa se adelgaza.

Condicionantes en la formulación

Un buen cosmético para pieles sensibles debe cumplir dos objetivos principales: evitar la irritación y tratar la reactividad cutánea. Con el fin de evitar la irritación cutánea, se pueden adoptar las siguientes medidas:

- *Evitar los ingredientes irritantes.* Como el alcohol en elevadas proporciones y los tensioactivos irritantes (p. ej. con un elevado resultado en el test de Draize). En general, los tensioactivos aniónicos son más irritantes que los anfóteros y los no iónicos. Estas sustancias deslipidizan y deshidratan el estrato córneo desorganizando su estructura. Por tanto, favorecen la pérdida de agua transepidérmica y las consiguientes sequedad, aspereza y descamación.
- *Evitar las sustancias comedogénicas.* Como el miristato de isopropilo. Para ello se pueden consultar las listas de comedogenia de los ingredientes cosméticos.
- *Evitar las sustancias fotosensibilizantes.* Como perfumes y filtros solares.
- *Incluir ingredientes presentes en el estrato córneo.* Ya sean de tipo hidratante o de tipo lipídico (fosfolípidos, colesterol, ácidos grasos), con el fin de reparar sus posibles deficiencias. Existen numerosos estudios que confirman la eficacia de los liposomas y las ceramidas en la recuperación de la integridad del estrato córneo.
- *Incluir ingredientes con función barrera.* Ya que aumentan la función aislante del estrato córneo: las siliconas y los polímeros fluorados constituyen buenos ejemplos.
- *Seleccionar ingredientes de gran pureza.* Éstos deben presentar la mayor calidad posible, puesto que muchas reacciones adversas están causadas por las impurezas de las materias primas.
- *Diseñar formulaciones con pocos ingredientes.* Ya que, cuanto más sencilla sea la formulación, existe menor riesgo de irritación y de que algunos ingredientes reaccionen entre sí para formar un nuevo alérgeno. En la medida de lo posible, hay que prescindir de componentes en ocasiones innecesarios como colorantes o perfumes.
- *Extremar las condiciones higiénicas.* Deben extremarse las condiciones higiénicas durante la elaboración y envasado de los cosméticos para reducir la dosis o incluso prescindir de los conservantes.
- *Realizar estudios de evaluación del producto sobre humanos con piel sensible.* Estos estudios deben confirmar la inocuidad del cosmético, independientemente de que se hayan seguido las recomendaciones anteriores y se hayan realizado estudios *in vitro*. Es decir, la tolerancia cutánea y la eficacia de las propiedades protectoras de la piel en pieles sensibles y deterioradas deben haber sido confirmadas en estudios clínicos. ■



Cosméticos para tratar la piel sensible

Como se ha comentado anteriormente los cosméticos para pieles sensibles deben tratar la reactividad cutánea.

A continuación se revisan las sustancias activas destinadas a cumplir este objetivo.

Se dispone de numerosos activos indicados para el cuidado de las pieles sensibles, con mecanismos de acción muy diversos y propiedades ampliamente demostradas. Estas sustancias se pueden clasificar atendiendo a su propiedad principal.

Sustancias calmantes

Con propiedades descongestionantes (o antiinflamatorias) y suavizantes por:

- Inhibición de la liberación de histamina.
- Inhibición de la formación de lipoperóxidos, precursores de la cascada del ácido araquidónico y, en consecuencia, de la liberación de prostaglandinas y leucotrienos.
- Inhibición de la enzima fosfolipasa A₂ de la cascada del ácido araquidónico.
- Inhibición de la enzima cutánea HSD, que inactiva la hidrocortisona.

Se incorporan a las formulaciones tanto en forma de extractos como de componentes aislados purificados. Los más empleados son los extractos de plantas como la del regaliz (*Glycyrrhiza glabra*), la manzanilla (*Chamomilla recutita*), la caléndula (*Calendula officinalis*) y la vid (*Vitis vinifera*). No menos interesantes son los componentes de los extractos anteriores (con o sin modificaciones). Los más importantes son el ácido glicirrónico y sus sales (dipotásica, monoamónica), obtenidos del regaliz, y el azuleno y el bisabolol, que se obtienen de la manzanilla.

También se utilizan los extractos de consuelda (*Syntphytum officinale*, *Terminalia sericea*, *Iris florentina* y *Sabal serrulata*).

Otras sustancias como el pante-nol y las aguas termales también poseen acción calmante. Estas aguas son ricas en bicarbonatos de calcio y magnesio, cloruros, sulfatos y numerosos oligoelementos que les confieren sus reconocidas propiedades tratantes.

Sustancias vasoprotectoras

Tienen propiedades antiedematosas y estimulantes circulatorios por:

- Disminuir la permeabilidad capilar (menor número y diámetro de los poros presentes entre las células endoteliales de las paredes de los capilares).
- Vasoconstricción venosa por astringencia (contracción de la musculatura lisa).
- Inhibición de las enzimas (elastasa, colagenasa, hialuronidasa) que degradan la vaina conjuntiva que rodea los vasos.

Entre las sustancias vasoprotectoras por excelencia, hay que destacar los extractos de plantas ricas en saponinas como el brusco (*Ruscus aculeatus*), el castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*), los extractos de centella asiática, *Hedera helix*, *Vitis vinifera* y *Picarla ranunculoide*, así como extractos ricos en taninos como los de *Hamamelis virginiana* y *Mimosa tenuiflora*. Los componentes de los extractos anteriores aislados o asociados a otras sustancias como colesterol y fosfolípidos: escina, ederagenina, ruscogenina (que inhibe, además, la liberación de histamina), etc.

Sustancias antioxidantes y antirradicales libres

Impiden la iniciación y propagación de las reacciones oxidativas

que dan lugar a radicales libres responsables de distintos daños celulares, mediante:

- Inhibición de la formación del anión superóxido, causante de la peroxidación lipídica y de roturas del ADN.
- Inhibición de aniones hidroxilo, oxígeno singlete, etc.

A tal efecto se emplean:

- Antioxidantes clásicos, como tocoferol, palmitato de retinol y el ácido ascórbico y sus derivados.
- Extractos ricos en flavonoides y compuestos fenólicos, como los ya citados caléndula, vid y mimosa.
- Sustancias recientemente incorporadas a la cosmética de la piel sensible como el ácido cafeico, ácido ferúlico y ubiquinona Q₁₀, etc.

Sustancias hidratantes

Se utilizan para tratar la sequedad y aspereza cutáneas. El mecanismo de acción de estas sustancias es el siguiente:

- Formación de películas o barreras más o menos oclusivas.
- Captación de la humedad ambiental (sustancias higroscópicas).

Entre los principales activos utilizados a este fin cabe destacar los extractos vegetales ricos en mucílagos como la malva (*Malva silvestris*) y el pepino, los hidrolizados de proteína de la avena (*Avena sativa*), el maíz (*Zea mays*), la soja (*Glycine soja*), el trigo (*Triticum vulgare*), la leche, etc. Los humectantes, como glicerina y sorbitol y los componentes del FHN, como la urea y el pirrolidín-carboxilato sódico son algunos ejemplos adicionales.

Sustancias nutritivas

Su mecanismo se basa en el aporte de lípidos, preferiblemente endógenos, que refuerzan la función barrera de la piel, lo que conlleva una mejora de la aspereza, sequedad y descamación que acompañan con frecuencia a las pieles sensibles.

Las formulaciones cosméticas utilizadas a tal fin contienen algunas de las siguientes sustancias:

- Componentes del estrato córneo, como ceramidas, escualeno, triglicéridos, fosfolípidos o colesterol. Estos dos últimos son los constituyentes principales de la pared de los liposomas, muy indicados en el cuidado de las pieles sensibles.
- Fracción insaponible de diversos aceites, por el contenido en fosfolípidos.
- Ácidos grasos esenciales como tales (ácidos linoleico, linolénico y araquidónico), cuyo conjunto constituye la vitamina F.
- Aceites vegetales ricos en ácidos grasos esenciales: borraja (*Borago officinalis*), rico en glinolénico, que disminuye el edema; caléndula (*Calendula officinalis*), girasol (*Helianthus annuus*), grosella negra (*Ribes nigrum*), etc.

Sería conveniente recordar que, antes de seleccionar un aceite, se deben estudiar cuidadosamente sus características, ya que su potencial comedogénico, proporción de ácidos grasos de cadena corta (más irritantes), grado de pureza, etc. condicionarían su efectividad nutritiva y potencial irritante.

Sustancias inmunomoduladoras

Son principios activos que modulan, estimulan y refuerzan la capacidad inmunitaria de la piel. Su mecanismo de acción es el siguiente:

- Disminución de la producción y liberación de interleucinas por parte de los queratinocitos.
- Bloqueo de receptores específicos de células inmunitarias: macrófagos, neutrófilos polinucleares, linfocitos, etc.
- Reducción de la inmunosupresión causada por la luz UV (fotoinmunosupresión).
- Activación de las células de Langerhans.

Las sustancias más empleadas son las algas, como *Asparagopsis armata*, los β -1,3-glucanos, presentes en los extractos de avena, trigo, cebada y levaduras (*Saccharomyces cerevisiae*), o el polisacárido lentinano β -1,6- β -1,3 glucano de la seta japonesa Shii-Take. Los monosacáridos y polisacáridos presentes en los extractos de *Fucus vesiculosus* o *Aloe vera* también poseen acción inmunomoduladora. ■