Belleza y cuidado de los ojos

Tratamiento de los problemas estéticos de la zona ocular

«Los ojos son el espejo del alma» es una alocución popular que pone de manifiesto la importancia de los ojos no sólo en la imagen de una persona, sino también en su manera de relacionarse. A través de la mirada se pueden transmitir sentimientos, emociones y estados de ánimo, pero también se ponen de manifiesto el estado de la piel y el estilo de vida de la persona (cansancio, falta de sueño, envejecimiento, mala alimentación, estrés...). Prestar atención a la higiene, cuidados y embellecimiento de la zona ocular es de vital importancia para evitar que la estética pueda acabar arruinando una expresión.

ANTONIETA GARROTE[a] Y RAMON BONET[b]
[a]Farmacéutica.
[b]Doctor en farmacia.

Para poder abordar adecuadamente la cosmética y los cuidados que deben dedicarse a la zona ocular es imprescindible tomar en consideración una serie de elementos que son propios y característicos de esta área facial. En la zona ocular concurren una serie de factores anatómicos y fisiológicos que hacen de ella un área extremadamente frágil y sensible y, por tanto, susceptible de generar una amplia variedad de problemas estéticos.

La piel que conforma lo que se conoce coloquialmente como «contorno de ojos» es mucho más fina (300-800 micras) que la del resto de la cara y el cuerpo, tiene muy pocas glándulas sebáceas y se distiende con mucha facilidad. Esto ocurre en una zona en la que hay 22 músculos periorbitales, que están en permanente actividad debido al pestañeo y al resto de movimientos oculares.

La piel periorbitaria, como la del resto de la cara, está sometida con mucha frecuencia a la exposición de los rayos solares. La exposición solar reseca la piel y produce la destrucción de las fibras de colágeno y elastina, lo que produce su envejecimiento y acelera la aparición de arrugas.

Para facilitar la movilidad del globo del ojo dentro de la cavidad orbitaria, los espacios entre los músculos oculares y las paredes óseas están rellenos de lóbulos de grasa orbitaria. En condiciones normales, estas adiposidades oculares están limitadas y retenidas por una membrana, el llamado septo orbitario. Con el paso de los años se produce una relajación de esta estructura musculocutánea de contención, que puede verse agravada por circunstancias concurrentes (obesidad, problemas de visión, retención de líquidos), y que da como resultado la aparición de las llamadas bolsas palpebrales.

Los ojos, además de desempeñar una función vital crítica, son unos órganos especialmente delicados, por lo que las legislaciones cosméticas de los diferentes países publican en sus disposiciones reglamentarias listas de ingredientes y colorantes específicamente restringidos para su aplicación en la zona de los ojos, ya que se exigen en ellos unos criterios de seguridad más estrictos que los aplicados en los ingredientes cosméticos destinados a otras zonas corporales.

Las legislaciones cosméticas de los diferentes países publican en sus disposiciones reglamentarias listas de ingredientes y colorantes específicamente restringidos para su aplicación en la zona de los ojos

Problemas estéticos de la zona ocular

Ojeras

Son alteraciones de la coloración de la piel debajo de los ojos debido a una producción excesiva de melanina y a la dilatación de los capilares próximos a la superficie de la piel. Los factores hereditarios son una de sus causas principales (personas con antecedentes familiares de ojeras son más propensos a tenerlas). En la raza blanca, esto también ocurre en los subtipos con mayor pigmentación (como el mediterráneo). La vasodilatación fisiológica y la pérdida de grosor de la piel que se produce con el paso de los años provocan que las ojeras se acentúen en las personas mayores. Aparte de estas circunstancias, las ojeras pueden aparecer como consecuencia de enfermedades (alergias, eccemas, dermatitis atópica, conjuntivitis, estados de alteración hormonal, problemas vasculares, etc.).

Contrariamente a lo que se creía tradicionalmente, la exposición solar, el cansancio o la falta de sueño no son causa directa de ojeras, pero sí que las empeoran, y las hacen más visibles.

CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Uso de cosméticos y preservación de la salud ocular

- Utilizar preferentemente cosméticos sin perfume, hipoalérgicos y fabricados por empresas reconocidas.
- Lavarse las manos antes de colocar o retirar las lentes de contacto y maquillarse sólo tras habérselas colocado.
- Lavar frecuentemente las brochas y elementos de aplicación del maquillaje. Renovar estos elementos cada vez que se adquiere un nuevo envase.
- No prestar ni pedir prestados cosméticos a otras personas.
- Las sombras para ojos escarchadas, iridiscentes, perladas u otros tipos brillantes son más susceptibles de producir problemas oculares.
- Evite aplicar cosméticos demasiado cerca de los ojos. No aplicar delineador en el borde interno del párpado.
- No aplicar maquillaje mientras se está en movimiento.
- No aplicar cosméticos si los ojos están enrojecidos, hinchados o presentan síntomas de infección. Si estos síntomas persisten debe visitarse a un oftalmólogo.

Bolsas palpebrales

Es la protrusión, externamente visible, de las adiposidades que anatómicamente hay en las regiones orbitarias de todos los seres humanos, aunque también pueden deberse a un exceso de piel, con lo que entonces son más llamativas en los párpados superiores.

Hay una cierta predisposición hereditaria constitucional a presentar este tipo de defecto estético, tendencia que se acentúa con la edad. En algunas ocasiones, las bolsas tienen su origen en una retención de líquidos (edema); entonces pueden indicativas de la existencia de enfermedades sistémicas de origen cardíaco, renal, tiroideo, de pérdida de proteínas o de alteraciones inmunológicas. Algunos procesos patológicos propiamente cutáneos (eccema de contacto) también pueden provocar este tipo de defecto estético. Igual que ocurre con las ojeras, hay una serie de factores externos que pueden favorecer la aparición de las bolsas palpebrales: consumo excesivo de alcohol y tabaco, alimentación poco sana, vida sedentaria, estrés o trastornos del sueño.

«Patas de gallo»

Son arrugas muy finas y en sentido horizontal que nacen en el ángulo externo de los ojos y que constituyen, con frecuencia, las primeras arrugas que aparecen en el rostro de las personas.

Su causa principal es la pérdida de elasticidad que experimenta la piel con el paso de los años, acentuada por las propias características de la piel periorbitaria. La exposición a luz intensa y/o al humo del tabaco pueden acelerar la aparición de «patas de gallo» (para evitar las molestias derivadas de una excesiva luminosidad o del humo, las personas expuestas suelen contraer el músculo orbicular habitualmente y durante largos períodos de tiempo, por lo que la piel adyacente acaba arrugándose, pierde elasticidad y es incapaz de volver a su forma primitiva).

Cosméticos de tratamiento

Dentro de esta categoría cosmética se ha considerado incluir los preparados que se aplican en la zona ocular con la finalidad de prevenir, eliminar, corregir o mitigar los defectos estéticos anteriormente descritos y mantener un correcto estado de la zona ocular.

Antes de efectuar una descripción de los más específicos conviene recordar que para optimizar los resultados de cualquier cuidado ocular es imprescindible mantener una buena y minuciosa higiene cutánea, ya que de ella dependerá que los tratamientos que se realicen posteriormente sean efectivos.

Con esta finalidad hay una amplia variedad de lociones limpiadoras que facilitan la eliminación de los restos de cosméticos decorativos y la suciedad acumulada en la zona, pero respetando la película hidrolipídica. Este efecto se consigue conjugando la acción de sustancias tensioactivas, emolientes e hidratantes con la de otras sustancias grasas y aceites, algunos de ellos hidrosolubles o hidrófilos. Los preparados limpiadores específicos para la zona del contorno de ojos se caracterizan por no incluir alcohol en su composición y poseer un pH compatible con la acidez ocular. Finalmente, la inclusión de ingredientes con propiedades antiirritativas (emolientes, polímeros, filmógenos, derivados de proteínas, extractos de algas, etc.) da lugar a presentaciones cosméticas con potencial limpiador adecuado, pero con un poder irritante prácticamente nulo.

El proceso de limpieza diaria puede concluirse con la utilización de tónicos y productos reafirmantes que, además de eliminar los restos de loción limpiadora, ayudan a restablecer el pH fisiológico de la piel, dan consistencia a la piel, aportan frescor y ejercen un efecto vasoconstrictor.

Como complemento de la limpieza, y dentro de los conceptos generales de cuidados cosméticos, debe procurarse una adecuada hidratación de la zona periocular. La pérdida de agua con la edad y las agresiones externas están íntimamente relacionadas con una menor elasticidad de la piel y, por tanto, con la aparición de las «patas de gallo» y el resto de defectos estéticos que se han enumerado anteriormente.

Tratamiento de las «patas de gallo»

Dentro de las prácticas cosméticas de tratamiento para las arrugas superficiales horizontales que aparecen en las comisuras exteriores de los ojos se encuentran los *peeling* y los preparados cosméticos con efecto botox.

Los *peeling* son tratamientos destinados a renovar las capas más superficiales de la piel y cuya finalidad es la corrección de sus diversos defectos. Pueden realizarse con diferentes sustancias químicas o bien mediante láser y, según su grado de profundidad, pueden ser clasificados en superficiales, medios y profundos. Para la corrección de las arrugas periorbitarias se recurre a *peeling*s superficiales o medios mediante la utilización de productos moderadamente agresivos (ácido retinoico o alfahidroxiácidos). No obstante, y teniendo en cuenta la sensibilidad de la zona a tratar, es conveniente que estos tratamientos los aplique un profesional.

En estadios preliminares en los que las arrugas estén poco pronunciadas puede recurrirse a lo que se denomina exfoliación o microdermoabrasión, que es una variante de *peeling* mucho menos agresiva. Este tratamiento consiste en frotar la superficie de la piel con suaves microcristales o microesferas de diversos materiales.

Complementariamente a los *peeling*, hoy día se utiliza la toxina botulínica (conocida como botox). Los preparados a base de esta toxina tienen consideración de medicamento, deben ser administrados por un facultativo por vía parenteral y basan su acción en un mecanismo netamente neurológico (inhibición de la acción de un neurotransmisor y relajación de la placa neuromuscular) y, por tanto, ajeno a la cosmética.

La popularidad de este tratamiento ha provocado la proliferación de una serie de cremas y sueros «con efecto botox». Se trata de preparados no invasivos que incluyen diversos principios activos con los que se reivindican: relajación dérmica (neutralización de las dermocontracciones), relleno de las líneas de expresión y alisamiento de las arrugas. Con su composición y forma de aplicación se consigue crear una superficie más regular y, por tanto, más tersa y reducir la profundidad de los surcos faciales. Se trata de productos formulados a base de derivados peptídicos, extractos vegetales, hidroxiácidos, siliconas... En la composición de los preparados para combatir las «patas de gallo» es frecuente encontrar también el silicio por su capacidad de estimular el colágeno y la elastina.

Tratamiento de las ojeras y bolsas palpebrales

Dentro del arsenal cosmético, las cremas de contorno de ojos son el mejor aliado para mantener la zona en perfecto estado y prevenir la aparición de defectos estéticos.

Los preparados para el contorno de ojos pueden ser emulsiones cremosas de fase externa acuosa u oleosa, emulsiones gelificadas y geles (tienen una gran aceptación debido al efecto tensor que producen).

Las cremas para el contorno de ojos contienen ingredientes:

- **Hidratantes:** ácido hialurónico, urea, lactato sódico, alantoína, manteca de karité, etc.
- **Antioxidantes y regeneradoras:** retinol, vitamina C y E, creatinina.
- **Filmógenas:** celulosa, carboximetilcelulosa, proteoglicanos, glucosaminoglicanos, etc.
- **Astringentes:** extractos vegetales (hamamelis, castaño de Indias, caléndula, manzanilla).
- **Formadoras de colágeno:** extractos vegetales *(Centella asiatica)*.
- **Ácidos grasos insaturados:** ácido linolénico, ácido linoleico, colesterol, ácido araquidónico, etc., que confieren emoliencia al estrato córneo y aumentan los procesos metabólicos de la piel.

Para la aplicación de estos preparados se deposita una pequeña cantidad en la yema de los dedos que se distribuye por la zona mediante suaves masajes de fuera adentro de los ojos, sin que sea necesario aplicarlo en los párpados superiores para evitar el riesgo de provocar una conjuntivitis irritativa por la introducción accidental de crema en el ojo.

Una variante de este tipo de preparados la constituyen los parches para el contorno de ojos. Esta forma de presentación presenta como ventaja su facilidad de aplicación y la minimización del riesgo de introducción del preparado en el ojo. Los ingredientes activos no difieren significativamente de los que se han enumerado para las cremas, con la única diferencia de que en este caso se hallan impregnando un soporte textil o celulósico más o menos oclusivo y se van liberando paulatinamente durante el tiempo que el parche permanece sobre la zona a tratar, por lo que la eficacia hidratante es mucho mayor.

Mención aparte, dentro de este bloque y que sirve de nexo de unión con la cosmética del color, merecen los denominados correctores de ojeras. Con su aplicación se pretende iluminar el surco que hunde el párpado inferior y, además, corregir la diferente coloración que pueda presentar esta zona. El concepto en que se basa su formulación es similar al de cualquier otro producto de maquillaje facial, no obstante su forma de presentación debe permitir una aplicación específica en la zona que se pretende disimular. Debe adecuarse al color de la piel y a la imperfección a corregir y debe poder utilizarse con el fondo de maquillaje.

Cosméticos de color

La equilibrada combinación y una correcta aplicación de los cosméticos decorativos destinados a la zona ocular constituyen, sin lugar a dudas, un elemento clave en la imagen final de la persona. Dentro de esta familia, los principales representantes son: encaustos ciliares, sombras de ojos, delineadores y lápices de cejas.

Encaustos ciliares

Los encaustos ciliares (sombras de pestañas, también conocidos comúnmente como máscara o rímel) son preparaciones pigmentadas que se aplican sobre las pestañas para colorearlas, darles mayor volumen, brillo, longitud y rigidez y conseguir así que destaquen más. Además de las propiedades exigibles a cualquier preparado dermocosmético (inocuidad, no irritante, etc.), las características específicas que deben buscarse en la formulación de un rímel, con independencia de su forma de presentación, son: que sea susceptible de aplicación fácil y uniforme, con poca tendencia a correrse o emborronarse, que no se endurezca (provocando el apelmazamiento de las pestañas), que se seque razonablemente pronto y que, una vez aplicado, presente una buena permanencia y resistencia al agua *(water-resistant)*.

Actualmente, los pigmentos negros utilizados en la formulación de máscaras están casi restringidos al óxido de hierro negro, asociado en ocasiones con azul ultramar o azul liposoluble para impartir irisaciones azuladas u óxidos de cromo para tonos verdosos. También son utilizados óxidos de hierro, de manganeso y otros ocres y óxidos marrones sintéticos para conferir al rímel tonos marronosos o amarillentos.

Atendiendo a su consistencia y forma de aplicación, se comercializan rímeles en forma sólida, fluida, cremosa y pastosa. En todos los casos la base pigmentante es la misma, y difiere básicamente en el vehículo utilizado para la inclusión del colorante.

De entre todas estas opciones, las máscaras en crema son las más populares hoy en día. Los resultados finales obtenidos, su comodidad de utilización y el amplio abanico de cepillos y aplicadores disponibles (permiten la separación de las pestañas y el revestimiento uniforme con el producto sin provocar apelmazamientos) han incrementado enormemente la popularidad de este tipo de formulaciones.

Sombras de ojos

Bajo este epígrafe se incluye a los cosméticos decorativos destinados a ser aplicados sobre los párpados con el fin de producir un fondo atractivo que resalte la belleza de los ojos y confiera profundidad e intensidad a la mirada.

Se pueden encontrar en el mercado en múltiples formas de presentación: cremas, emulsiones, barras, suspensiones o polvos compactos; precisamente estas últimas son las que presentan una mayor penetración en el mercado.

Las sombras de ojos en forma de polvos compactos podrían asimilarse a coloretes compactos con sistemas diferentes de colorante y concentraciones marcadamente superiores de agentes pigmentantes. Son especialmente recomendables las presentaciones enriquecidas con filtros solares y principios hidratantes o nutritivos (derivados de urea, vitamina A, tocoferol o elastina, entre otros).

Delineadores de ojos

Los delineadores de ojos o *eye liner* son preparados cuya aplicación sobre los párpados, cerca de las pestañas, tiene como misión contornear el ojo y ayudar a acentuar la expresividad y profundidad de la mirada.

Se presentan en forma líquida y de lápiz. En su versión fluida, la composición de estos productos presenta muchas similitudes con la de los maquillajes fluidos, pero, obviamente, difiere en los agentes colorantes (que son similares a los de los rímeles), así como en la incorporación de sustancias filmógenas (normalmente polímeros sintéticos cuya finalidad es la de formar una película elástica sobre la piel) y en la eliminación de los aceites de la parte grasa (para darle mayor fijación y evitar que se corra). Respecto a su versión en lápiz de ojos extruido, suele tratase de productos tipo *kohl* incorporados en minas fuertemente grasas, de consistencia adecuada, que los hacen aptos para conseguir una distribución fina y uniforme, así como una buena permanencia del producto sobre los párpados.

Lápices de cejas

Son productos destinados a ser aplicados, como su nombre indica, sobre las cejas, para acentuar su presencia o para modificar su perfil y adecuarlo a la estética facial, por lo que su color debe asemejarse al máximo al de los pelos de las cejas. Pueden presentarse en forma de lápiz pastel de cera pigmentado o bien en forma de lápiz de ojos extruido, en el que una formulación del tipo anterior se encierra en un molde de madera. ■

La equilibrada combinación y una correcta aplicación de los cosméticos decorativos destinados a la zona ocular constituyen, sin lugar a dudas, un elemento clave en la imagen final de la persona