



## Cuidados de la piel y el cabello después del verano

El verano casi ha terminado y, sin duda alguna, habrá pasado factura a nuestra piel. De hecho, son muchas las formas en las que el verano puede dejar un rastro dañino en la piel, pero los signos más típicos son el enrojecimiento, la aspereza y la pigmentación.

### Eduardo Senante

Farmacéutico titular  
de Farmacia Senante  
y gerente de la farmacia online  
<https://farmaciasenante.com>

El principal agente causante de estas manifestaciones es el sol. El enrojecimiento (o las quemaduras solares) y la aspereza son señales de daño en el ADN de la piel, mientras que la descamación y el enrojecimiento y la aspereza pueden ser queratosis actínicas, que son lesiones precancerosas. El aumento de la pigmentación también puede ser un signo típico fruto de una excesiva exposición solar en los meses de verano.

Además del sol, los cambios bruscos de temperatura y de humedad y la sudoración son otros factores que dejan su huella en nuestra piel.

Vamos a ver cómo abordar desde la oficina de farmacia las principales necesidades de la piel después del verano para poder aconsejar y ayudar a nuestros clientes a recuperar su piel tras los excesos sufridos por la misma. Eso sí, insistiéndoles siempre en que el daño causado en la piel nunca va a poder ser recuperado al 100%, principalmente porque parte de este daño se ha producido en el ADN celular, y hasta el momento no existe ningún cosmético capaz de repararlo.

Los principales motivos de consulta dermofarmacéutica que nos podemos encontrar después del verano en la oficina de farmacia son los siguientes:

### Tratamiento de las hiperpigmentaciones

Existen muchos tipos diferentes de hiperpigmentación, pero las **manchas solares**, que suelen aparecer después de pasar horas al sol con poca o ninguna

protección solar, son las más conocidas. Como mecanismo de defensa natural contra los rayos ultravioleta (UV), el cuerpo aumenta la producción de melanina, lo que provoca hiperpigmentación.

Estas manchas pueden salir en cualquier parte del cuerpo, pero es más probable que aparezcan en áreas que están expuestas al sol con frecuencia (como la cara, las manos y los brazos). También se pueden distinguir las manchas solares de otras manchas oscuras porque tienden a desvanecerse en los meses de invierno. Si bien el uso de **protector solar** (junto con el uso de gafas de sol, sombrero, permanecer en la sombra, etc.) va a ser nuestra principal arma de prevención primaria frente a las manchas solares, los efectos de la exposición al sol varían enormemente de una persona a otra.

En primer lugar, debemos recomendar al paciente seguir utilizando rigurosamente un protector solar todos los días, aunque haya pasado el verano. La radiación solar está presente todo el año, haga frío o calor, con ambiente soleado o nublado. Además, siempre hemos de recordar que, aunque los niveles de radiación UVB son menos intensos en invierno en el hemisferio norte, los niveles de radiación UVA son prácticamente uniformes a lo largo de todo el año y, además de provocar fotoenvejecimiento, nunca debemos olvidar que no utilizar a diario un factor de protección solar multiplica enormemente las posibilidades de sufrir cáncer de piel, que se ha convertido desgraciadamente en el de mayor prevalencia mundial.

### Piel deshidratada

Incluso aunque no observemos manchas evidentes del daño solar, debemos saber que la exposición al sol hace que la piel pierda humedad gradualmente, lo que provoca que la tez luzca seca y opaca en general. Por ello, los profesionales recomiendan **exfoliar 1-2 veces por semana**, pero solo cuando ya no estemos bronceados ni quemados.

Es necesario exfoliar para deshacernos de la capa muerta de células de la piel.

En el caso de la piel del cuerpo, además de los exfoliantes físicos o mecánicos (siempre deben ser microgranulados), cada vez recomendamos más **exfoliantes químicos suaves**, como el ácido láctico. Eso sí, advirtiéndole siempre que tampoco es cuestión de exfoliar demasiado; si se desarrolla sequedad, enrojecimiento o inflamación, definitivamente debemos pausar o incluso interrumpir el proceso de exfoliación corporal.

## Cuatro pasos imprescindibles

**Siempre debemos plantear un enfoque integral para el tratamiento de las hiperpigmentaciones, adaptándonos a las necesidades de la piel de la persona en ese momento y centrándonos en las mejoras que quiere conseguir. Para ello, utilizaremos las siguientes medidas:**

- 1 Una combinación de alfa-hidroxiácidos, como el ácido glicólico, láctico o mandélico, para exfoliar las células viejas y pigmentadas.
- 2 Vitamina A (retinoides) para optimizar la piel y mejorar la función celular.
- 3 Ingredientes inhibidores de la tirosinasa, como vitamina C, alfaarbutina y extracto de regaliz, para luchar frente al exceso de producción de melanina que se produce cuando la piel sufre inflamación o lesión.  
Este enfoque de tres puntos fortalecerá la piel, eliminará su apariencia de hiperpigmentación y la iluminará, consiguiendo una tez más uniforme.
- 4 Uso de protección solar a rajatabla, que protegerá aún más la piel y evitará que la hiperpigmentación empeore.

Es importante recordar al paciente que normalmente se necesitarán entre 8 y 12 semanas para empezar a observar resultados.

Recomendaremos utilizar siempre, si es posible, **oleo-geles sin jabón** para realizar la higiene corporal. Es importantísimo recordar que el producto de higiene es el que va a mantener el manto hidrolipídico de la piel en condiciones adecuadas, por lo que la elección del producto apropiado va a ser fundamental para mantener y recuperar la hidratación de la piel.

El producto de hidratación corporal debe ser rico en **agentes humectantes, emolientes y oclusivos** para retener dicha humedad en la piel y evitar la temida pérdida de agua transepidérmica.

Y como medida complementaria recomendaremos siempre **evitar las duchas muy calientes y largas**, por contradictorio que parezca. Debemos recordar al paciente que bañarse durante largo tiempo puede erradicar la barrera de su piel. Esto puede provocar la pérdida

«El daño causado en la piel nunca va a poder ser recuperado al 100%, principalmente porque parte de este daño se ha producido en el ADN celular»

## Qué ingredientes deben contener los productos de hidratación corporal

Ácido hialurónico	Glicerina	Urea	Ceramidas	Pantenol
<ul style="list-style-type: none"><li>Desempeña un papel importante en la hidratación de la piel y el mantenimiento de su elasticidad. Las propiedades de retención de agua del ácido hialurónico ayudan a reponer la piel y previenen los primeros signos del envejecimiento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Es un ingrediente muy popular de la industria de la belleza, y con razón, pues tiene propiedades hidratantes que pueden aliviar la piel de la sensación de sequedad y picazón. Esto se debe a que la glicerina es un humectante. Por tanto, actúa atrayendo la humedad del medio ambiente a la superficie de la piel.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Se trata de otro ingrediente muy utilizado en el mundo cosmético. Descompone las proteínas endurecidas, aliviando la piel de la aspereza y el picor.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Está dentro de los ingredientes que reequilibran la piel. Son como el cemento que sostiene los ladrillos de un edificio. Constituyen y reparan la barrera de la piel, lo que evita la pérdida de agua y retiene la humedad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Es un ingrediente que penetra a través de la piel e imparte humedad a las células. También previene la pérdida de agua transepidérmica. Esto significa que mejora las funciones de barrera de la piel al estimular las células que las potencian.</li></ul>

del contenido de humedad y los aceites necesarios que pueden deshidratar su piel. Lo ideal es bañarse con agua tibia.

### Brotos de acné tras el verano

Se trata de una de las consultas dermatofarmacéuticas más frecuentes, no solo en la población adolescente sino también en la adulta, sobre todo en mujeres.

Humedad, calor, protector solar, repelente de insectos, cloro, toallas de playa reusadas, etc., son factores que pueden provocar una aparición o agravamiento del acné tras la época veraniega, tanto en el rostro como en el cuerpo, principalmente en el torso (también conocido como bacné).

Desde la oficina de farmacia podemos ofrecer consejo dermatofarmacéutico en los primeros estadios del acné y, en caso necesario, siempre derivaremos al dermatólogo.

En el plano cosmético, recomendaremos el uso de **limpiadores adecuados** que purifiquen en profundidad y retiren el exceso de sebo, pero que no deshidraten.

Debemos recordar al paciente la importancia del **uso diario de protección solar** para evitar el empeoramiento del acné e intentar que las pigmentaciones posinflamatorias que pueden aparecer después de los granitos no deriven en manchas oscuras en la piel.

### Activos más recomendables para el tratamiento del acné posvacacional

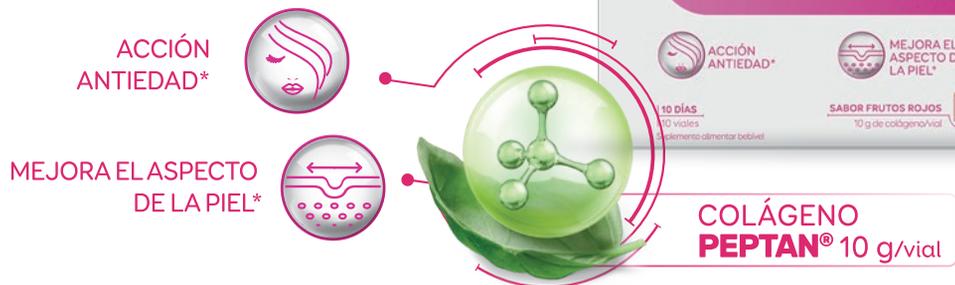
- **Ácido salicílico.** Se trata de un betahidroxiácido que actúa disolviendo el exceso de grasa y exfoliando suavemente las células muertas de la piel. También tiene **propiedades antiinflamatorias** para ayudar con los brotes quísticos inflamados que pueden producirse cuando los folículos pilosos se rompen debajo de la piel. Aunque es totalmente adecuado usar ácido salicílico en un producto de limpieza de cara, es preferible recomendarlo como **tratamiento local sin aclarado**, porque así le damos más tiempo para lograr su efecto. Y siempre teniendo en cuenta que el ácido salicílico puede reseca la piel si se aplica en exceso.
- **Ácido glicólico.** Se trata de un alfa hidroxiácido que exfolia suavemente la piel y ayuda a eliminar las células muertas que pueden obstruir los poros. Al igual que el ácido salicílico, podemos encontrar ácido glicólico en productos de higiene, pero en mi opinión es más eficaz la recomendación de dicho activo en **lociones, sérums, cremas** y demás productos sin aclarado.
- **Peróxido de benzoilo.** Se trata de un ingrediente antibacteriano y es muy eficaz contra *Cutibacterium acnes*, la bacteria que causa los brotes. Pero siempre hay que tener en cuenta que las cremas que no se aclaran y los tratamientos de limpieza pueden reseca la piel sensible y blanquear la ropa si no se tiene cuidado.

«La exposición al sol hace que la piel pierda humedad gradualmente, lo que provoca que la tez luzca seca y opaca»

# vitanatur®

la ciencia en verde

ESPECIALISTA  
EN PIEL



Fórmulas para **combatir el envejecimiento**,  
testadas por especialistas de la vida real

\*La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de la piel. El Zinc contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales. La vitamina C, el Zinc y el Selenio protegen las células frente al daño oxidativo. El Zinc y el Selenio contribuyen al mantenimiento del cabello y uñas en condiciones normales. El extracto de pepitas de uva mejora el aspecto de la piel.

## «En la oficina de farmacia disponemos de numerosos productos de cuidado capilar que van a ayudar a restaurar el cabello dañado»

- **Retinol.** De sobra son conocidos los beneficios de las cremas con retinoides para combatir el envejecimiento, pero estas formas de vitamina también son eficaces para eliminar el acné. Los retinoides hacen que las células de la piel se renueven a un ritmo más rápido, disminuyen la producción de grasa y ayudan a exfoliar la piel.

En comparación con otros tratamientos, los retinoides son beneficiosos no solo para tratar el acné, sino también para prevenir la formación de un nuevo acné, ya que ayudan a evitar que se obstruya la etapa inicial del folículo. Pero hay que tener en cuenta que los retinoides también pueden ser irritantes y, si se tiene una piel sensible, **es importante comenzar su uso de manera progresiva** y siempre con concentraciones bajas de retinol.

Nunca debemos olvidar que el retinol es una solución rápida. Se necesita tiempo para comprobar sus resultados (posiblemente unos meses) y, en principio, el paciente tendrá que seguir usándolo para mantener sus beneficios.

El retinol no es el único retinoide de venta libre que existe, ni el más suave. De hecho, algunos expertos recomiendan que las personas con piel sensible opten por productos que contengan retinal (también llamado retinaldehído) en lugar del retinol tradicional. Al igual que el retinol, este compuesto es un retinoide natural que el cuerpo convierte en ácido retinoico. Y en algunos estudios se ha demostrado que es tan eficaz como el retinol y otros retinoides con menos efectos secundarios.

- **Bakuchiol.** Este ingrediente, un extracto de origen vegetal que a menudo se anuncia como una alternativa al retinol, en realidad no es un retinoide en absoluto. Pero en escasos estudios se mostró prometedor en el manejo de ciertos aspectos, como la textura de la piel y las líneas finas, sin los efectos secundarios que generalmente asociamos con los retinoides. Hoy en día, es cada vez más frecuente su recomendación por sí solo o en combinación con una concentración baja de retinol para ayudar a estimular los efectos contra el acné sin aumentar el riesgo de efectos secundarios.

### Cabello dañado

Es frecuente que, debido al calor, el cloro, el agua de mar y el sol, el cabello esté seco, quebradizo y flácido. Afortunadamente, en la oficina de farmacia disponemos de numerosos productos de cuidado capilar que van a ayudar a restaurar el cabello dañado, permitiendo que vuelva a recuperar su salud perdida.



### Oro líquido para el cabello

Un tratamiento complementario que funciona realmente bien para restaurar la salud capilar perdida son los aceites para el cabello sin enjuague, o aceites para retener la humedad. Estos aceites son como el oro líquido para el cabello. Se trata normalmente de aceites vegetales, como argán, jojoba, aguacate o macadamia.

Recomendaremos el uso de un **exfoliante de cuero cabelludo**, porque un cuero cabelludo equilibrado es el requisito previo para un cabello sano.

Es importante también usar en estos momentos un **champú y un acondicionador hidratante para cabello seco y dañado** (normalmente ricos en aceite de argán, manteca de karité, aminoácidos, biotina, etc.). Además, aconsejaremos **enjuagar el cabello durante un minuto con agua fría** después de haberlo lavado y acondicionado. Ayuda a dar brillo y estimula el flujo sanguíneo al cuero cabelludo.

Y al igual que para recuperar el resecaimiento cutáneo recomendamos el uso de una mascarilla rehidratante semanal, en el caso del cabello aconsejaremos también el uso de una **mascarilla de tratamiento semanal** para combatir la sequedad y el daño. Es muy importante nutrir y rehidratar el cabello. Usar una mascarilla o un tratamiento con regularidad mantendrá el cabello en una condición saludable y ayudará a fortalecerlo, para que resista el daño.

Por último, y no menos importante, recomendaremos el uso de un **protector térmico del cabello**, sobre todo en los casos en que se utilicen secadores o planchas de alisado. Siempre es necesario proteger el cabello en estas situaciones. ●

### Webgrafía:

- <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/dry-skin-treatment>
- <https://www.dermcoll.edu.au/atoz/post-inflammatory-hyperpigmentation/>
- <https://www.aad.org/member/clinical-quality/guidelines/acne>
- <https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/insider/stop-damage>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23205538/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19138021/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29703638/>
- <https://www.skincancer.org/recommended-products/>
- <https://www.aad.org/public/everyday-care/hair-scalp-care/hair/habits-that-damage-hair>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30998081/>

# Hoy el mundo cambia ...y **elfarmacéutico** también

Nueva era de la información, Nuevas formas de vivir,  
Nuevas exigencias, Nuevos lectores

Nuevos contenidos **multiformato**

Podcasts

Branded  
content

Reportajes  
interactivos

Videos

Infografías

Webinars

De revista a canal de comunicación

**[www.elfarmacéutico.es](http://www.elfarmacéutico.es)**