

● Te interesa



Claves en dermofarmacia

La dermofarmacia es la rama de la farmacia que estudia, fabrica y expende productos cosméticos destinados al cuidado y mantenimiento de la piel.

Virginia Ortega Lorenzo

Farmacéutica titular
de la Farmacia Realejo.
Vocal de Dermofarmacia
del COF. Granada

Las claves de la dermofarmacia residen en el conocimiento profesional y experto por parte del farmacéutico de dicha materia, así como de su «hágase según arte» en la recomendación de rutinas cosméticas individualizadas y su actuación en la resolución de problemas relacionados con el cosmético.

Existen llaves y palancas que abren el horizonte dermofarmacéutico y nos ayudan a situar a nuestro paciente/cliente en el centro de la recomendación. Para alcanzar el éxito en esta tarea, tendremos en cuenta los siguientes puntos cruciales.

Elección de cosméticos

Para elegir el cosmético idóneo debemos centrar la atención en la edad del paciente/cliente, la tipología cutánea, el estado fisiológico en el que se encuentra, así como en los factores externos que podrían afectar a la elección.

Edad de la piel

La piel del **recién nacido** posee la misma estructura que la de los adultos, aunque es más fina y permeable y, por tanto, más vulnerable al roce, la fricción y la deshidratación. El manto hidrolipídico es prácticamente inexistente porque las glándulas sebáceas apenas tienen actividad, al igual que las sudoríparas o los melanocitos. Los cosméticos indicados serán reparadores de la función barrera: emolientes (ceramidas, triglicéridos, colesterol, ácidos grasos, aceites vegetales, animales y minerales) y humectantes (ácido hialurónico o vitamina B₅). La elección debe consistir en cosméticos específicos

«Para elegir el cosmético idóneo debemos centrar la atención en la edad del paciente/cliente, la tipología cutánea, el estado fisiológico en el que se encuentra, así como en los factores externos que podrían afectar a la elección»

para el cuidado de la piel del bebé, pues restringen la concentración de perfumes, alcohol o determinados conservantes que pueden resultar irritantes para su piel, como propilenglicol (en concentraciones mayores al 5 %), lauril sulfato sódico (SLS), lauret sulfato de sodio (SLES), lauret sulfato de amonio y metilisotiazolona. Los fotoprotectores se recomiendan a partir de los seis meses de edad —ya que antes no se aconseja la exposición solar directa— con filtros físicos o minerales.

Los cosméticos utilizados en **la piel del niño** deberán seguir las mismas recomendaciones citadas anteriormente. Con el paso de los años, las capas de la piel adquieren grosor y van aumentando su composición en lípidos y aminoácidos para crear una barrera protectora madura, pero la piel aún no está preparada para el uso de los cosméticos indicados en la piel adulta.

El 80 % de los **adolescentes** padecen acné debido al desequilibrio en la producción de las hormonas androgénicas y estrogénicas, lo que conlleva la aparición de hiperseborrea, queratinización y proliferación bacteriana. La elección de los cosméticos en esta etapa debe ser *oil free* (libres de aceites), serán no comedogénicos —la comedogenia es la capacidad que tiene un cosmético para producir comedones en la piel, y dependerá de la concentración del ingrediente cosmético en el producto terminado, de la posible interacción de unos ingredientes con otros que promuevan su comedogenicidad, y del tiempo de permanencia del producto sobre la piel—, y tendrán un pH ácido para limitar la actividad patógena del microorganismo *Cutibacterium acnes* (filitipo 1A1).

En la **edad adulta** el objetivo personal es conseguir una piel que se mantenga sana y joven en el tiempo. La mayoría de los cosméticos elegidos centran su acción en el envejecimiento o en la aparición de manchas en la piel. En la juventud los mecanismos de reparación son rápidos y eficaces, pero a medida que envejecemos aparece pérdida de tejido conjuntivo; disminuyen los fibroblastos (y con ello la síntesis de fibras de colágeno y elastina); la vascularización se enlentece; y hay retracción de la grasa facial, resorción de las estructuras óseas de sostén y debilitamiento de los ligamentos que sujetan los tejidos blandos. En definitiva, se invierte lo que conocemos como «triángulo de la belleza».

Tipología cutánea

Piel seca

Es aquella que se muestra tirante, irritada, descamada y enrojecida debido a una alteración de la función barrera, que la hace más permeable y vulnerable a las agresiones del medio exterior. Al tacto es áspera y rugosa, y presenta falta de luminosidad. Los cosméticos de recomendación serán aquellos que mantengan la función barrera y aporten un extra de hidratación con texturas nutritivas. La limpieza deberá ser sin aclarado y con jabones adaptados.

Piel grasa

Se caracteriza por poros visibles, un exceso de brillos y un aspecto untuoso. Presenta hiperseborrea e hiperqueratinización, y generalmente falta de hidratación. Su limpieza debe incluir aclarado y hacerse con productos con un pH ácido. Se recomendarán cosméticos matificantes, seborreguladores, queratolíticos, *oil free* y no comedogénicos, que consigan aportar con texturas ligeras (gel/cremigel) un tono homogéneo a la piel.

Piel mixta

Se localiza en las zonas centrales del rostro —frente, nariz y mentón— que son grasas (zona T). Los cosméticos recomendados serán los mismos que para la piel grasa de las zonas centrales y los mismos que para la piel seca en las zonas externas. En caso de tener que decantarnos por una recomendación única, lo haríamos por la de piel grasa, ya que se puede considerar un tipo de variante de esta.

Exposoma

El exposoma es la suma de los factores medioambientales que afectan a la salud de nuestra piel y, por tanto, debemos tenerlos en cuenta a la hora de la recomendación cosmética.

El hecho de que la piel esté en continua exposición al exterior y de que sea el órgano más visible de nuestro cuerpo hace que el deterioro sea más evidente a una edad temprana que en el resto de nuestros órganos. Los signos visibles del envejecimiento comienzan a aparecer alrededor de los treinta años, pero se pueden manifestar incluso antes en personas cuya salud y su piel han sido castigadas por un estilo de vida perjudicial.

Estos factores son:

Alimentación

El alto consumo de procesados, alimentos con elevado índice glucémico y, en definitiva, poco saludables nos invita a realizar educación sanitaria con los pacientes para promover una dieta mediterránea, rica en antioxidantes que luchan contra los radicales libres. Recomendamos evitar el exceso de consumo en alcohol, azúcares refinados, grasas saturadas y ultraprocesados. Incluimos la opción cosmética *in & out, twin cosmetics...* mediante la introducción de complementos alimenticios que suplan estas carencias y mejoren la salud y el aspecto de nuestra piel. Contienen colágeno marino, ácido hialurónico, vitaminas C o E, entre otros. También incluiremos al paciente dentro del servicio nutricional de la farmacia.

Estrés y falta de sueño

Producen la liberación de histamina, adrenalina y cortisol. La llamada hormona del estrés, el cortisol, está implicada de una forma directa en la producción de radicales libres, en el estrés oxidativo celular y en la disminución de la síntesis de colágeno y melatonina. La adrenalina junto con el cortisol debilitan el sistema inmune, y la histamina se asocia a la respuesta alérgica e inflamatoria. Por tanto, los cosméticos indicados en pacientes/clientes contendrán antioxidantes en la formulación, como vitamina C, vitamina E o melatonina, que contrarresten el proceso.

Falta de ejercicio físico

El deporte estimula la circulación sanguínea, de manera que la piel recibe oxígeno y nutrientes y mejora su aspecto. También favorece la síntesis de melatonina, que ayuda a la regeneración nocturna de la piel. A través del

sudor se neutralizan toxinas de la propia piel y de otros órganos también. La educación sanitaria por parte del farmacéutico es un pilar fundamental en el cuidado de la piel sana.

Contaminación ambiental

Existen evidencias científicas que señalan que partículas contaminantes sólidas e hidrocarburos poliaromáticos están relacionados con el estrés oxidativo y el daño celular. Además, actúan de manera sinérgica con la radiación UV, multiplicando su potencial nocivo: «fotocontaminación». De ahí la «cosmética antipolución», que incorpora activos tales como la coenzima Q10, el resveratrol, té verde, Lanacityn o Edafence.

Temperatura

Las temperaturas elevadas afectan a la vascularización, producen inflamación y alteran la pigmentación de la piel, originando lo que se conoce como «envejecimiento térmico de la piel». Por otro lado, las bajas temperaturas dificultan la microcirculación, enlentecen la renovación celular y hacen que la piel muestre un tono más apagado. El farmacéutico, como profesional de la salud, se encargará de incidir en las medidas higiénico-sanitarias.

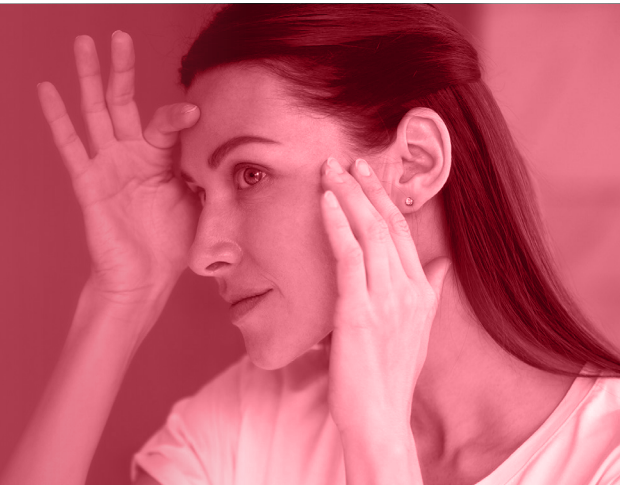
Tabaco

Provoca alteraciones en el ADN celular, vasoconstricción, cambios en la pigmentación y arrugas mediante el aumento de la producción de radicales libres ligados a la oxidación y al deterioro celular. La piel luce apagada, con un tono gris, acartonada, y muestra unas arrugas peribucles marcadas, bolsas en el contorno de los ojos e hinchazón de párpados. Desde las oficinas de farmacia propondremos el plan de deshabituación tabáquica y cosméticos adaptados a las necesidades de la piel.

«El hecho de que la piel esté en continua exposición al exterior y de que sea el órgano más visible de nuestro cuerpo hace que el deterioro sea más evidente a una edad temprana que en el resto de nuestros órganos»



«Debemos promover el cuidado de la piel desde la niñez con rutinas básicas, para adquirir un hábito que dará sus frutos en la edad adulta»



Radiación solar

La sobreexposición a la radiación solar acumulada a lo largo de los años genera envejecimiento, manchas, deshidratación y pérdida de firmeza.

La fotoprotección tópica diaria (con filtros UVA, UVB, IR y visible) y oral será crucial para frenar el daño en la piel, que muchas veces va más allá de la estética y llega a producir cáncer.

Estados fisiológicos especiales

En el embarazo y la lactancia aumentan los niveles de estrógenos, progesterona y hormona estimulante de melanina, y se producen un incremento del flujo sanguíneo y una rotura de las fibras de colágeno y elastina. Estos cambios promueven la aparición de hiperpigmentación (melasma) y eritemas, y alteraciones en uñas, cabello y estrías.

Debemos ser cuidadosos en la recomendación cosmética, teniendo en cuenta la restricción de determinados ingredientes, sobre todo aquellos que pueden resultar potencialmente irritantes, y también que aquellos cosméticos que antes del embarazo se toleraban, ahora no.

Se recomienda evitar retinoides, alfa-hidroxiácidos, resorcinol, hidroquinona, aceites esenciales y la cafeína.

Rutinas de cuidado de la piel sana

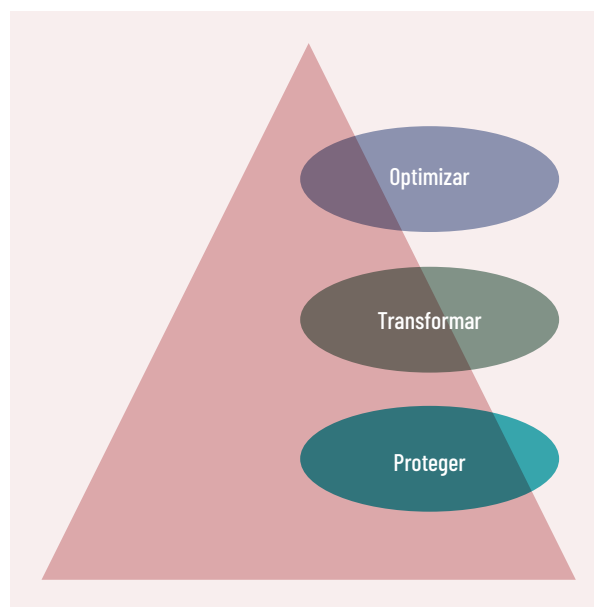
Las rutinas de cuidado son una herramienta práctica que permite al farmacéutico individualizar el tratamiento cosmético en función de la tipología cutánea y el estado de la piel, con el objetivo de prevenir y mantener una piel sana.



Por otro lado, hace unos años surgió el concepto *prejuvenation*, que define la tendencia a cuidar la piel de manera temprana con el fin de prevenir y ralentizar la aparición de los signos de envejecimiento.

Debemos promover el cuidado de la piel desde la niñez con rutinas básicas, para adquirir un hábito que dará sus frutos en la edad adulta. Las rutinas dermofarmacéuticas recomendadas varían en función de:

- La estacionalidad.
- El estado de la piel.
- Las preferencias cosméticas.
- Las tendencias de mercado.

Las rutinas de cuidado se elaboran tomando como referencia la pirámide de la salud y belleza de la piel de la dermatóloga Zoe Draelos, cuyos pilares básicos son tres: **proteger** (fotoprotección avanzada, antioxidantes y enzimas reparadoras de ADN), **transformar** (ácidos y retinoides) y **optimizar** (péptidos y factores de creci-



Día 	Noche 
Limpieza un solo paso	Doble limpieza
Tónico	Tónico
Cosméticos para contorno de ojos Cosméticos para cuidado de pestañas	Cosméticos para contorno de ojos Cosméticos para crecimiento de cejas Cosméticos para crecimiento de pestañas
Lociones de uso diario	Lociones de uso diario
Cosméticos de tratamiento	Cosméticos de tratamiento
Hidratación	Concentrados cosméticos
Fotoprotección	Hidratación
Cosmética decorativa	
Tratamientos semanales específicos	



«Cuando la piel del paciente manifiesta una afección dermatológica, los protocolos de actuación son la clave para elaborar una rutina de cuidados adecuada»

miento), teniendo en cuenta el microbioma cutáneo y la cosmética *in&out* (complementos alimenticios).

Rutinas de cuidado en afecciones dermatológicas y protocolos de actuación

Cuando la piel del paciente manifiesta una afección dermatológica, los protocolos de actuación son la clave para elaborar una rutina de cuidados adecuada:

1. Entrevista.
2. Registro.
3. Actuación farmacéutica:
 - Rutina dermofarmacéutica.
 - Educación sanitaria.
 - Derivación médica.
4. Control.

Como conclusión, es importante matizar que las sociedades desarrolladas no solo aspiran a cubrir las necesidades asistenciales básicas; también buscan soluciones que permitan que los años de vida sean más, pero logrando una mayor calidad de vida. En definitiva, aspiran a disfrutar de un envejecimiento saludable y activo, que incluye el cuidado de la piel como un pilar básico de la mano de un farmacéutico experto. ●

Bibliografía

- Herrerías G. La guía definitiva para el cuidado de la piel. Piel, cosméticos y Dermofarmacia. Editorial Sublime Diseño de Soluciones; 2020.
- Homora A. Consejos claves para cuidar apropiadamente nuestra piel. Elsevier; 2021.
- Jaén P. Una piel para toda la vida. La guía definitiva para mantenerla sana y joven. Editorial Planeta; 2021.
- Ramírez de Arellano A. El exposoma. Los factores que influyen en el envejecimiento de la piel. AEDV; noviembre 2017.