

Profesión

Eduardo Senante
Farmacéutico comunitario.
Farmacia Senante. Zaragoza

Cuidado de la piel sensible

Vivimos en un mundo donde nos gusta clasificarlo todo, e inevitablemente también lo hacemos en términos de piel: piel grasa, piel seca, piel mixta, piel acnéica y... piel sensible. De hecho, el término «piel sensible» es uno de los más repetidos y más oídos tanto por los profesionales de la salud como por la población en general. En este artículo voy a intentar explicar cómo identificarla (sus causas, los principales factores desencadenantes...) y a plantear los consejos prioritarios que podemos ofrecer desde la farmacia comunitaria, las señales de alarma y cuándo debemos derivar al médico.

De un modo sucinto, y aunque sea simplificando bastante, podríamos decir que una piel sensible es aquella que es más reactiva de lo que se considera normal y que se irrita fácilmente por distintos factores (como el sol, el aire, el calor, el frío...) o por determinados productos aplicados tópicamente.

Otras posibles amenazas de la piel sensible incluyen la contaminación, las hormonas e incluso no disfrutar de suficientes horas de sueño. Cuando sometemos a la piel a uno o más de estos factores desencadenantes, la piel sensible puede empezar a manifestar signos de malestar, y enrojecerse o incluso picar (éstos serán algunos de los principales síntomas que nos indiquen que nos encontramos ante una «piel sensible»).

“**Las personas con piel sensible suelen mostrar más reacción a jabones, pigmentos y perfumes en productos tópicos»**



Hemos de saber que esta sensibilidad de la piel se manifiesta cuando las terminaciones nerviosas que están situadas en la capa superior de la piel se irritan, y esta irritación nerviosa tiene lugar cuando el equilibrio de la barrera cutánea se ve alterado o debilitado por estos agentes amenazantes.

Otra potencial amenaza son los cosméticos. Normalmente, las personas con piel sensible suelen mostrar más reacción a jabones, pigmentos y perfumes en productos tópicos, por lo que usar los cosméticos equivocados puede provocar, en ocasiones, picores, sequedad y enrojecimiento. Éste es el motivo por el que muchas veces la valoración de los productos cosméticos de la rutina facial de una persona es el indicador más fiable a la hora de saber si tiene o no una piel sensible.

Una de las primeras medidas que deberemos aconsejar a una persona con piel sensible será que no use cualquier muestra gratuita que caiga en sus manos, porque sin duda alguna aplicar un cosmético sobre una piel sensible sin haber comprobado previamente si es el adecuado es una verdadera ruleta rusa.

Clasificación de las pieles sensibles

Al igual que hay distintos tipos de acné, de sequedad, etc., las pieles sensibles se pueden clasificar en 4 tipos:

- **Piel sensible por naturaleza:** este tipo es genético y frecuentemente se asocia a estados inflamatorios de la piel, como psoriasis, eccema, rosácea, etc.
- **Piel sensible por el entorno:** es aquella piel cuya sensibilidad se ve potenciada y amenazada por factores ambientales (exposición solar, humo de tabaco, contaminación, etc.) que pueden activar el picor y la irritación.
- **Piel reactiva:** es aquella que se enrojece e inflama por el uso de productos cosméticos, dando lugar a enrojecimiento, calentamiento o irritación de la piel. Incluso pueden aparecer pápulas o pústulas en la zona donde se ha aplicado el cosmético que ha producido la irritación.
- **Piel fina y envejecimiento:** con la edad, nuestra piel va perdiendo grosor de manera natural, y en general una piel fina es más fácilmente irritable.



La máxima a la hora de elaborar una rutina cosmética para una piel sensible es “menos es más”»

Rutina cosmética

En 1980 un 30% de las personas consideraban que tenían la piel sensible, mientras que en 2019 este porcentaje ha crecido hasta alcanzar el 80%. Como podemos ver, desde la oficina de farmacia el cuidado de la piel sensible va a ser uno de los campos donde vamos a tener más posibilidades de realizar una recomendación dermocosmética.

Y una vez establecidos los cimientos del asunto, vamos a la práctica.

En pacientes con pieles sensibles deberemos evitar cosméticos con perfumes y colorantes, y en general también alcohol denat en elevadas concentraciones. De la misma manera (y a no ser que sean pautados por un dermatólogo), evitaremos el uso de exfoliantes mecánicos (los de granulado de toda la vida) y/o químicos (glicólico y otros), ácido salicílico, retinoides, etc.

Como ingredientes cosméticos «top» que podemos usar en una piel sensible nos centraremos en aquellos que nos ayuden a mantener equilibrada e hidratada la barrera cutánea: glicerina, ácido hialurónico, manteca de karité, ceras, ácidos grasos, etc.

Sin duda alguna, la máxima a la hora de elaborar una rutina cosmética para una piel sensible es «menos es más». Es una regla que en mi opinión nunca debemos olvidar.

Cuidado facial

Por la mañana recomendamos limpiar el rostro con un producto cosmético sin jabón, que contenga una concentración baja de tensioactivos y, si es posible, sin perfumes ni colorantes.

Hasta no hace mucho nunca se recomendaba una limpieza con agua para pieles sensibles, pero cada vez se está volviendo más a ello, eso sí, usando siempre un producto de limpieza adecuado.

La limpieza del rostro siempre debe realizarse con suavidad (con los limpiadores faciales de última generación no hay ninguna necesidad de frotar mucho). Aclararemos con agua y secaremos con cuidado. El agua ha de estar preferiblemente tibia, y el secado lo realizaremos a toques, sin frotar, y con alguna toalla o muselina de fibras naturales que, obviamente, deberemos lavar cada día (nunca debe usarse suavizante en el proceso de lavado para minimizar el riesgo de alergias).

A pesar de estas tendencias, hay pieles que no toleran muy bien el aclarado con agua. En ese caso, usaremos un limpiador que no necesite aclarado con agua y, si es posible, en textura crema o leche puesto que las aguas micelares suelen reseca bastante la piel. El mundo de la dermofarmacia ofrece un abanico relativamente amplio de este tipo de productos. La elección de uno u otro siempre dependerá de nuestro criterio profesional, de las necesidades de la piel de la persona y de sus gustos a la hora de realizar este paso de la rutina facial.

Después podemos aplicar algún tónico hidratante o loción selladora de hidratación que nos ayude a evitar la evaporación del agua transepidermica (en cualquier tipo de piel es fundamental mantener una correcta hidratación, pero sobre todo en una piel sensible). Normalmente se trata de productos con agentes humectantes e hidratantes, que aplicaremos sobre el rostro de forma directa y sin necesidad de un aclarado posterior.

Bepanthol® SensiCalm®

AHORA BEPANTHOL® CALM SE LLAMA BEPANTHOL® SENSICALM®

UN NOMBRE DIFERENTE PARA AMBOS FORMATOS, PERO
LOS MISMOS BENEFICIOS DE SIEMPRE PARA TRATAR LOS
SÍNTOMAS DEL ECCEMA Y LA DERMATITIS ATÓPICA:



Alivia la sensación
de picor del eccema



Calma el picor
en solo 30 minutos



Tan eficaz como la
hidrocortisona al 1% en
dermatitis atópica moderada¹



GRAN CAMPAÑA
DE MEDIOS
EN TELEVISIÓN
Y DIGITAL

Disponible en formato
de 20g y 50g.

Producto sanitario

1. Harten J, Kurka P, Pavel V, Lenz H. Investigator-blind, randomized, monocentre, pilot trial to explore the efficacy and safety of a new topical medical device in patients with mild atopic dermatitis in an intra-individual comparison with 1% hydrocortisone. Presented at: 2011 European Academy of Dermatology and Venereology Congress (EADV), Lisbon (Portugal)



Bepanthol® / Cuando la piel exige un experto

Acto seguido, podemos aplicar un sérum rico en ácido hialurónico hidratante y que esté combinado, si es posible, con ingredientes estrella en el caso de pieles sensibles, como la niacinamida o la azeloglicina (derivado del ácido azelaico con mayor capacidad hidratante), pues están dando muy buenos resultados en pieles sensibles, principalmente a la hora de disminuir el umbral de sensibilidad de la piel y fortalecer el equilibrio de la barrera cutánea. Más allá de estos beneficios, estos productos también aportan cierta capacidad antiinflamatoria, antioxidante, reforzadora de la barrera cutánea, etc.

A continuación, debe aplicarse una crema o fluido hidratante de composición minimalista que incluya, si es posible, ingredientes como ceramidas (son como los ladrillos que mantienen la «pared», nuestra piel, en perfectas condiciones), ácidos grasos, glicerina, ácido hialurónico, etc.

Como en cualquier rutina cosmética que elaboremos, siempre debemos recomendar el uso de protección solar durante todos los días del año. En el caso de pacientes con pieles sensibles, como primera opción aconsejamos el uso de un protector solar facial mineral. En general, las pieles sensibles suelen tolerar mejor los filtros físicos como óxido de cinc y dióxido de titanio, en detrimento de filtros químicos como oxibenzona, avobenzona, octisalato y homosalato.

A la hora de recomendar productos de maquillaje debemos proceder con sumo cuidado, eligiendo cosméticos que no provoquen irritación. Siempre que sea posible, usaremos maquillaje mineral y listas de ingredientes (INCI) cortas.

Procuraremos no usar maquillajes de larga duración ni *waterproof*, puesto que para su eliminación necesitaremos un limpiador especial que, *a priori*, es más agresivo para la piel. El uso de *eyeliners* (suelen contener látex) tampoco es muy recomendable, por lo que como primera opción debemos optar siempre por el uso de lápices de ojos, que suelen dar menos problemas de sensibilidad y de alergias.

Otro factor que debe tenerse en cuenta es que es bastante común que la piel se vuelva más sensible a medida que envejecemos.

La construcción natural de nuestra barrera lipídica cutánea depende en parte... de la suerte. A menudo es una cuestión simplemente constitucional, por lo que es posible que tengamos una piel más sensible que otra persona solo en función de nuestra genética y de la forma en que se forma nuestra barrera lipídica. Pero todos podemos observar que esa barrera se va deteriorando a medida que envejecemos, lo que con el tiempo puede causar una mayor sensibilidad. Como señala la Dra. Melissa Piliang¹, «a medida que envejecemos, esa barrera lipídica se reemplaza con menos frecuencia, por lo que la piel puede irritarse con mayor facilidad». Es por ello que los productos que solíamos usar sin problemas pueden empezar a afectar repentinamente a la piel a medida que se envejece. A esto se añade que con la edad la piel retiene menos la humedad.

Cuidado del cuerpo

Todas estas recomendaciones para el cuidado facial son perfectamente extrapolables al cuidado de la piel sensible del cuerpo. En principio, recomendaremos utilizar igualmente un detergente limpiador corporal sin jabón, sin perfume, de composición minimalista y en general sobregraso (para evitar deshidratar demasiado la piel en el acto de la limpieza).

Después, usaremos siempre una crema/bálsamo/loción hidratante preferiblemente no perfumada, que incluya en su composición, si es posible, ingredientes como ceramidas, glicerina, ácidos grasos, ácido hialurónico, niacinamida, etc. Y siempre recomendaremos baños/duchas cortos y con una temperatura del agua no excesivamente elevada.

Algunas áreas de la piel de nuestro cuerpo son más propensas a la sensibilidad que otras, como el dorso de las manos (tienen menos aceites naturales, imprescindibles para mantener la barrera de la piel) o las zonas que sufren el roce y el contacto continuo con prendas de ropa ajustadas. El lavado regular con jabón alcalino y no adecuado y agua caliente también puede alterar los niveles de pH de la piel del cuerpo y despojarla de los aceites necesarios, deteriorando la barrera cutánea. Y como ya sabemos, una barrera debilitada puede conducir a una mayor probabilidad de sensibilidad cutánea, dermatitis de contacto, piel seca y áspera.

En cuanto a los complementos alimenticios, aunque aún queda mucho camino por recorrer es cierto que determinados complementos con probióticos o incluso con ingredientes como silimarina y metilsulfonilmetano (MSM), están funcionando realmente bien en algunos grupos de población.

Dos comentarios finales

Debemos recordar a nuestros clientes que, si tienen algún producto cosmético abierto desde hace tiempo y que haya superado el PAO (*period after opening*) indicado en el envase, es mejor que se deshagan de él puesto que es más que probable que se encuentre alterado y/o contaminado.

Si la sensibilidad de la piel persiste o empeora, debemos derivar siempre a un dermatólogo cualificado, que valorará otras opciones de tratamiento de la piel e incluso realizará, si lo considera necesario, un *patch test*, es decir, un parcheado previo del producto cosmético en zonas delimitadas para determinar qué ingredientes cosméticos pueden exacerbar los síntomas. En caso necesario, el dermatólogo valorará la posibilidad de instaurar algún tipo de tratamiento farmacológico. ●

Bibliografía

1. American Academy of Dermatology. Don't let hand rashes ruin your winter (2017). Disponible en: <https://www.aad.org/news/how-to-prevent-and-treat-hand-rashes>