

De la infancia a la vejez: ¿cómo hay que cuidar el rostro en cada etapa de la vida?

LA PIEL VA CAMBIANDO CON LOS AÑOS, Y SU CUIDADO ES UN TRABAJO A LARGO PLAZO. NO EN VANO, EL 80% DE LA RADIACIÓN SOLAR DAÑINA SE RECIBE ANTES DE LOS 18 AÑOS.



A medida que pasan los años la piel va a cambiando, exactamente igual que el resto del cuerpo. Por lo tanto, también cambian sus ritmos y necesidades. La cuestión es: ¿cómo debemos cuidarla en las diferentes etapas de la vida? La Fundación Piel Sana, una organización sin ánimo de lucro impulsada por la Academia Española de Dermatología (AEDV), recuerda que es un trabajo "a largo plazo", por lo que su cuidado es un hábito que hay que tener en cuenta durante toda la vida, y no solamente pensando en el día a día.

Existe un ejemplo muy claro que ilustra esta idea. Cada vez la población es más consciente de la importancia vital de usar protección solar a diario, sabiendo que la exposición excesiva a los rayos UVA está relacionada con más del 90% de los cánceres de piel. El daño que causan los distintos tipos de rayos en el ADN es acumulativo y, por eso, hay que prevenirlo desde edades muy tempranas.

Además, la Academia Española de Dermatología calcula que el 80% de la radiación dañina se recibe antes de los 18 años, pero la falta de preocupación entre los más jóvenes es evidente, según los datos de la encuesta *Heliocare* que elabora Cantabria Labs, y cuya primera conclusión es que son los jóvenes en su conjunto, y los hombres en general, los dos grupos de población que peor lo hacen.

Así pues, la memoria de la piel no es ningún mito, sino que se trata de un fenómeno que tiene relación con el daño celular acumulado. Para evitarlo, es indispensable empezar a cuidarla desde el nacimiento. No en vano, la piel es el órgano más grande del cuerpo humano y mantenerla sana es sinónimo de salud.

La piel en la infancia, la etapa más delicada

La piel de los recién nacidos es muy diferente a la piel de los adultos: es hasta diez veces más fina, se seca con facilidad y resulta más propensa a alergias e irritaciones. Es decir, tiene una serie de características propias: aún no ha desarrollado del todo las defensas que le ayudan a protegerse de determinadas bacterias, su función termorreguladora no funciona al 100%, pierde y absorbe agua con mayor rapidez, presenta una mayor reactividad vascular (se enrojece o palidece más fácilmente), sus glándulas sudoríparas son más activas, cuenta con una menor capacidad de sintetizar melanina y, en general, es menos resistente y tolerante a las agresiones externas. Por lo tanto, pasa por muchos cambios en su apariencia y textura, y hasta los tres años no

se desarrolla por completo. Es sobre esa edad cuando su barrera cutánea, la encargada de defender al bebé de las agresiones medioambientales (frío, viento, sol, aire seco...), se habrá terminado de desarrollar. Todo lo cual conlleva que la piel del bebé, tan frágil y delicada, precise de un cuidado especial.

Igual que es preciso cambiar los pañales del bebé habitualmente, utilizar geles neutros y secar bien las zonas con pliegues después del baño para evitar humedades, utilizar prendas de algodón naturales y no utilizar cremas fotoprotectoras hasta los seis meses en el rostro, la regla de oro para un cuidado óptimo de la piel del peque es la higiene diaria, realizada siempre con productos de cuidado específicamente formulados para sus características, hipoalergénicos y probados bajo control dermatológico y pediátrico.

Asimismo, convendría aplicar al recién nacido una leche infantil hidratante, dándole un suave masaje por todo el cuerpo. Y la protección frente al sol es fundamental también en esta edad: de hecho, los bebés no deben estar expuestos a la luz directa. Se deben cubrir con la ropa o gorros y mantenerlos a la sombra.

Cuando van creciendo, los niños pueden empezar a participar en el cuidado de su piel, enseñándoles unos hábitos sencillos en la aplicación de las cremas hidratantes o protectoras. En este sentido, cada vez hay más pequeños afectados por piel sensible o piel atópica. De hecho, es una de las enfermedades que mayor crecimiento está experimentando en los últimos años en los países occidentales, donde se estima que entre un 14% y un 24% de la población la padece. Las razones de este incremento van desde la contaminación al estilo moderno de vida y, si bien es cierto que las causas no están muy claras, las medidas de prevención y de cuidados para evitar los brotes de dermatitis atópica, sí.

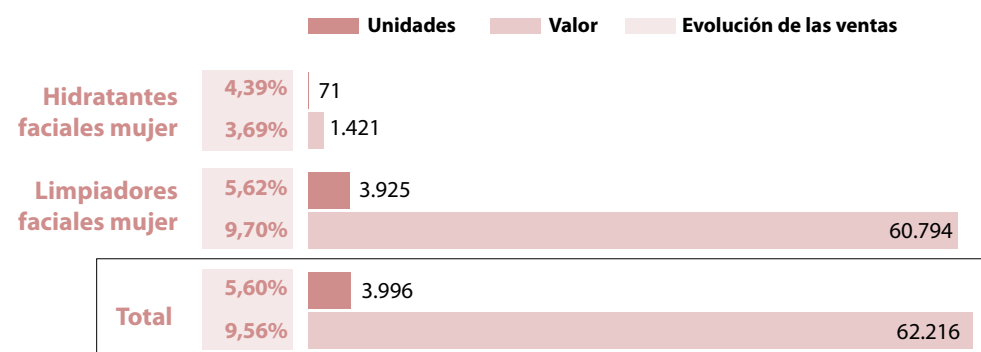
La limpieza, la hidratación y la protección de la piel siempre se debe realizar con productos que no afecten negativamente la dermis. Por ello, es muy importante evitar jabones agresivos, exceso de perfumes o alcohol, parabenos, etc.

El auge de los cuidados en la adolescencia y los peligros de obsesionarse con ellos

La adolescencia es el momento clave para iniciarse en una rutina saludable específica del cuidado de la piel. A partir de los 12 años, el niño-adolescente debería comenzar con una rutina básica y adquirir un buen hábito donde la limpieza, el tónico y la protección solar sean los pasos necesarios si quieren tener una piel limpia, hidratada y protegida.

La patología más típica de esta edad tan propia de cambios hormonales es el acné. Hasta el 90% de la población lo padece en su vida, y aparece entre los catorce y los dieciséis años. Como destaca la Fundación Piel Sana, este trastorno de la piel, que ocurre cuando los folículos pilosos se tapan con grasa y células cutáneas muertas, puede ser una causa de complejos y obstáculos sociales para relacionarse. Se calcula que hoy en día afecta a unos ocho millones

MERCADO CUIDADO FACIAL (82A) VENTAS EN MILES (MAT 12/2023)



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW
 Periodo consultado: MAT 12/23 (acumulado de los últimos 12 meses, desde enero de 2023 a diciembre de 2023)
 Mercado estudiado: 82A cuidado facial mujer
 Medidas: valores y unidades vendidas en € PVP (Precio de Venta al Público)
 Elaboración: IM Farmacias

de españoles, de los cuales el 70% sigue algún tratamiento cutáneo.

En efecto, por un lado, existen los tratamientos tópicos (antibióticos, retinoides, el peróxido...) y, por otro, los sistémicos (fototerapia, láser o *peelings* químicos). Los granos no deben vaciarse, pues pueden dejar cicatrices, ni exponerse demasiado al sol. En general, un dermatólogo deberá aconsejar las mejores técnicas o productos para controlar la producción de grasa en la dermis.

Por su necesidad de integración social, alerta la AEDV, los adolescentes son los más propensos a acudir a cabinas de bronceado o a exponerse al sol sin tener en cuenta los riesgos. También es una edad en la que se practican deportes al aire libre durante largos ratos. Es necesario ser consciente de ello y, en ningún caso, utilizar una cabina de bronceado hasta la mayoría de edad. En la misma línea, se está produciendo en los últimos años un fenómeno que ya han hecho que los expertos den la voz de alarma: la 'cosmetorexia'. Cada vez es más habitual que los jóvenes empiecen demasiado pronto con una rutina de *skincare*, normalmente utilizando productos nada adecuados para su piel. No es extraño encontrar adolescentes obsesionadas con las cremas antiarrugas, contornos de ojos, retinol, etc., una tendencia que se ha incrementado después del Covid-19. El mercado ha ido creando necesidades y ha encontrado un filón en el perfil adolescente, con la inestimable influencia de Tik Tok. El resultado es la obsesión y compra compulsiva de productos para el cuidado de la piel.

"Esta obsesión por la cosmética es un mal que afecta a muchos tipos de perfiles, pero, sobre todo, a adolescentes. Y es algo que vemos en nuestra tienda a diario. Desde hace cinco años impartimos talleres cosméticos, donde explicamos cómo cuidarnos la piel, cómo identificar tu tipo de piel y su problemática, qué ingredientes necesita, etc. Antes de la pandemia, la mayoría de la gente que asistía a los talleres eran curiosos de la cosmética coreana que querían empezar a cuidarse. Pero ahora, y cada vez más, vemos gente muy joven que asisten a los talleres porque han probado de todo y tienen problemas de piel como dermatitis, acné, sensibilización... Y cuando nos explican lo que usan, la mayoría tienen retinol en su rutina y no lo necesitan", subrayan las creadoras de la firma Koss.

En palabras de las expertas, lo primero que deben saber es que el retinol tiene que ser pautado por un profesional, aunque sea un activo que se pueda usar ya en la adolescen-

LA MEMORIA DE LA PIEL NO ES NINGÚN MITO, SINO QUE SE TRATA DE UN FENÓMENO QUE TIENE RELACIÓN CON EL DAÑO CELULAR ACUMULADO

cia. El problema es que si no se utiliza correctamente puede causar la irritación de la piel. Es habitual que los jóvenes inicien el tratamiento manejando concentraciones erróneas, además de no tomar precauciones muy necesarias, como la protección solar. *"No respetan el proceso de retinización de la piel ni el proceso de introducción pautada en la rutina, y tampoco se aplican protección solar por la desinformación que han causado las redes sociales",* alertan.

Factores externos que hacen sufrir la piel en la madurez

A partir de los veinte años suele desaparecer el acné, pero la piel se ve influida por otros factores. Además de la edad, el cansancio, la contaminación, la falta de sueño y el estrés al que se enfrentan las personas en edad laboral pueden hacer mella en la salud de la piel. Y, por supuesto, vicios como el tabaco, el alcohol, las drogas o la comida basura suponen importantes hándicaps.

Por todo ello, desde la Fundación Piel Sana recuerdan que en esta edad es importante mantenerse al margen de ellos y mantener una dieta adecuada, así como practicar ejercicio moderado. Con la edad, más del 90% de la población manifiesta algún tipo de trastorno cutáneo, que puede deberse a afecciones como diabetes, obesidad, reacciones a medicamentos, problemas de corazón o hepáticos, alergias o exposición a condiciones climáticas adversas, productos químicos, etc. A partir de los veinte o treinta años se pueden empezar a utilizar cremas hidratantes, que humedecen la piel, o humectantes, que ayudan a que la piel conserve su propia hidratación. Se recomienda combinar con un sérum con antioxidantes o con cremas regeneradoras nocturnas, siempre con cuidado de que no provoquen reacciones frente al sol. Conviene lavar la piel con agua por la mañana, para eliminar la grasa acumulada, y por la noche con alguna crema, para limpiar los poros y recuperar los tejidos.

En términos generales, hay que evitar los baños muy largos con agua caliente y abusar de jabones, desodorantes o perfumes agresivos. Para prevenir las arrugas, el mejor tratamiento tópico es el ácido retinoico pero, en todo caso, lo fundamental para retrasar su aparición es la protección solar y no fumar. Según la piel sea seca o grasa, o su grado de sensibilidad, los dermatólogos pueden recomendar el mejor tratamiento.

La piel durante la vejez, más vulnerable al sol

Durante la tercera edad, se deprimen las capas superficiales de la epidermis, se dejan de producir fibras de colágeno y, en general, se experimenta una pérdida de tonicidad. Los músculos y el esqueleto se atrofian y la piel se descuelga de ellos. Surgen la flacidez y las arrugas, y el proceso de renovación celular se ralentiza. La piel también envejece con el paso del tiempo. Se hace más delgada, pierde grasa y se marcan las arrugas. Aparecen manchas y se forman apéndices cutáneos, que son excrescencias de piel que se elevan sobre el resto de la piel. Pero el envejecimiento de la piel será más o menos evidente en función de si se ha tomado mucho el sol a lo largo de la vida, si no se bebe suficiente agua, si se fuma o si se padece algún tipo de enfermedad, como la diabetes o una patología renal. Todo ello facilita que se seque, se descame y se torne áspera al tacto, pudiendo causar picor y facilitar que, al rascarse, se formen heridas susceptibles de infectarse. Para llegar a esta edad con la piel más saludable posible conviene haber prevenido malos hábitos desde la juventud. Es por eso que la Academia Española de Dermatología aconseja cuidados tales como hidratar la piel y controlar la exposición al sol. Estos son los dos aspectos en los que se centran los cuidados de la piel en una edad avanzada. La correcta hidratación de la piel se logra con una serie de medidas que ya conocemos: beber al menos 2,5 litros de agua al día, incrementar la ingesta de frutas y verduras en la dieta, aplicar una crema hidratante después de la ducha o el baño, etc.

En cuanto a la protección solar, los expertos de Sanitas alertan de que el efecto nocivo de la radiación ultravioleta procedente del sol es acumulativo, por lo que, a más edad, mayor es el riesgo de que se pueda formar un melanoma o un cáncer de piel. Asimismo, la exposición al sol y el calor favorece la deshidratación, frente a la que las personas mayores presentan un mayor riesgo. Como se suele decir, la mejor crema antiarrugas es el protector solar. ✚