

Abordaje de la piel sensible: causas, síntomas y tratamiento

MÁS DE LA MITAD DE LA POBLACIÓN AFIRMA TENER LA PIEL SENSIBLE, CON SÍNTOMAS COMO ENROJECIMIENTO, PICOR Y PROPENSIÓN A LA IRRITACIÓN. ANALIZAMOS ESTA PIEL TAN FRÁGIL QUE NECESITA UNOS CUIDADOS BÁSICOS PARA VOLVER A SENTIRSE BIEN.



De un tiempo a esta parte parece que nuestra piel se haya vuelto más sensible o, al menos, ésta es la respuesta a la pregunta: ¿cómo definirías tu tipo de piel? Hay mucho de cierto en una respuesta afirmativa. Analizamos las causas.

Por su contacto con el exterior, la piel recibe a diario todo tipo de agresiones que le provocan desecamiento y disminuyen su capacidad de regeneración. Las pieles sensibles, como indica su clasificación, reaccionan rápida y mucho peor ante las agresiones que provoca el sol, el frío, el calor, la contaminación y también al abuso o mal uso de determinados cosméticos.

A todo ello hay que añadir factores internos como la herencia genética, el estrés, los desarreglos hormonales, desequilibrios en la alimentación y la acción de ciertos medicamentos. Todos estos factores hacen que la piel se manifieste rápidamente con señales de alarma, como una mayor descamación, tirantez y escozor.

Afecciones comunes

Las pieles sensibles pueden catalogarse en pieles frágiles, intolerantes o reactivas. Estas son algunas de las afecciones más comunes que afectan a estos tipos de pieles.

- **Eccema.** Puede darse tanto en la piel del rostro como en la de todo el cuerpo. Aparece en forma de lesiones cutáneas que muestran una gran descamación, rojeces y vesículas que supuran. Algunos eccemas se deben a la intolerancia a determinados componentes cosméticos (barras de labios, tintes para el cabello, perfumes, etc.).
- **Dermatitis atópica.** Es la clase de eczema más severa y crónica (la que dura más), causando comezón e inflamación de la piel. Típicamente afecta las partes internas de los codos, tras las rodillas y la cara, pero también puede cubrir la mayor parte del cuerpo. Es una enfermedad muy común, que afecta, aproximadamente, a un 10% de la población. Las condiciones que pueden empeorar la dermatitis pueden ser la piel seca, irritantes alérgenos, tensión emocional, calor, sudor e infecciones.
- **Cuperosis.** Se caracteriza por la aparición de pequeños vasos sanguíneos en las mejillas, nariz y mentón. Estos vasos se conocen como telangiectasias o arañas vasculares. Se ve agravada por los cambios climáticos y una alimentación inadecuada.
- **Dermatosis eritematoescamosas.** Se distinguen por la descamación de la piel y por la aparición de rojeces. Dos de las más comunes son el eccema seborreico, producido por un aumento de la secreción de las glándulas sebáceas, y la psoriasis, que se caracteriza por una descamación abundante que se localiza preferentemente en las rodillas, codos y zona lumbar.

- **Rosácea.** Es una enfermedad crónica de la piel que afecta generalmente la cara, causando enrojecimiento, inflamación, pequeños vasos sanguíneos visibles (telangiectasias) y, a veces, pápulas y pústulas. La rosácea puede ser desencadenada por varios factores, incluyendo la exposición al sol, el estrés, ciertos alimentos y cambios de temperatura.

Cuidados básicos para las pieles sensibles

- **Higiene.** A la hora de limpiar la piel -con o sin maquillaje- es importante elegir productos no agresivos (mejor lociones o geles desmaquillantes muy suaves, no jabón), con propiedades calmantes y antiinflamatorias. Hay que retirar bien los limpiadores utilizados para que no queden restos que podrían irritar la piel.
- **Evitar el agua dura y calcárea.** Algo tan aparentemente inocuo como puede ser el agua del grifo puede afectar en gran medida a las pieles sensibles. Así lo pone de manifiesto un estudio llevado a cabo en Francia y que confirma la acción negativa del agua rica en cal (agua dura) en las pieles más sensibles, pues puede perturbar su barrera epidérmica.
- **Uso de cosmética especial.** El importante incremento de personas que declaran tener la piel sensible ha impulsado a las firmas de cosmética a desarrollar productos especiales destinados al cuidado de las pieles más frágiles. Principios activos como la urea, el alfa bisabolol, el dexpanthenol y la vitamina E, ente otros, son muy indicados, puesto que descongestionan y calman la rojez, picor o irritación que pueda sentir la piel, devolviéndole su bienestar.
- **Protección solar.** Los rayos ultravioletas inciden negativamente sobre la piel sensible. La protección solar es importante en todo tipo de piel, y más en el caso de las pieles sensibles.

MERCADO IRRITACIONES PIEL (06C)

VENTAS EN MILES (MAT 04/2024)



MERCADO PROTECTORES Y EMOLIENTES PIEL (06P)

VENTAS EN MILES (MAT 04/2024)



● UNIDADES ● VALOR ○ EVOLUCIÓN

TOP 3 LABORATORIOS SEGÚN VENTAS EN VALORES

LACER
HALEON
EAU THERMALE AVÈNE

Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXIVIEW

Periodo consultado: MAT 04/2024 (acumulado de los últimos 12 meses, desde mayo 2023 a abril 2024)

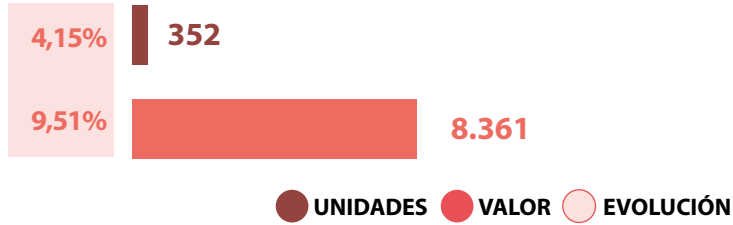
Medidas: unidades vendidas y valores en € PVP (Precio de Venta al Público)

Elaboración: IM Farmacias

PIEL SENSIBLE

MERCADO PRODUCTOS CALMANTES PIEL SENSIBLE (82B1C)

VENTAS EN MILES (MAT 04/2024)



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXIVIEW

Periodo consultado: MAT 04/2024 (acumulado de los últimos 12 meses, desde mayo 2023 a abril 2024)

Medidas: unidades vendidas y valores en € PVP (Precio de Venta al Público)

Elaboración: IM Farmacias

- **Evitar productos con ingredientes que resequen la piel.** Como nos recuerda **Felipe Marín Nuñez**, titular de Galileo Farma, "es esencial leer detenidamente las etiquetas de los productos de cuidado de la piel para evitar aplicar artículos que puedan resecar o irritarla aún más. Algunos ingredientes a evitar: alcoholes, fragancias añadidas, peróxido de benzoilo y ácido salicílico, hamamelis, tretinoína u otros retinoides o mentol, menta y aceite de eucalipto".

Este experto recomienda probar los productos de cuidado de la piel y el maquillaje antes de aplicarlos en el rostro: "Si nunca se ha probado un producto, probarlo antes puede ayudar. Para ello lo recomendable es aplicar una pequeña cantidad cerca de la piel propensa a la rosácea (pero no sobre ella). Si irrita la piel (ardor, escozor, etc.) en un plazo de 72 horas, no debe utilizarse", advierte. +

LA HIDRATACIÓN, UN GESTO FUNDAMENTAL

Cuando la piel es normal segrega una emulsión que la hidrata y protege. Se trata del manto ácido protector de la piel. Contrariamente, la piel sensible se irrita fácilmente y tiene poca capacidad para combatir las agresiones medioambientales. Si las agresiones externas llegan a eliminar este manto ácido, la piel se reseca y pierde elasticidad. Por eso la piel sensible necesita un mayor aporte de hidratación, que contribuya a restablecer este manto ácido.

El gesto sencillo de aplicar a la piel una dermocosmética adecuada aporta beneficios básicos, como la compensación de falta de agua con sustancias hidratantes que mantienen el nivel de humedad indispensable y procurar el equilibrio hídrico para que la piel pueda asegurar su función de barrera ante las agresiones externas.

