



Objetivo: más firmeza y menos arrugas y manchas

SI HABLAMOS DE ARRUGAS ES IMPOSIBLE NO SACAR A LA LUZ LOS CAMBIOS LEGISLATIVOS ALREDEDOR DEL PRINCIPIO ACTIVO QUE ESTÁ EN EL PUNTO DE MIRA DE TODOS: EL RETINOL. ABORDAMOS TAMBIÉN LOS CONSEJOS MÁS EFECTIVOS PARA FRENAR LA APARICIÓN DE MANCHAS Y LA FLACIDEZ.

El retinol ha sido noticia en los últimos tiempos. No por cuestionar su eficacia (algo que sigue siendo incuestionable), sino por la concentración recomendada, porque en algunos casos su uso incontrolado ha provocado problemas en la piel. Ahora la Unión Europea ha prohibido el uso de retinol en productos faciales que contengan una concentración de este activo superior al 0,3%. Dicha ley se aplicará en 2025 y es importante destacar que no afectará a otros retinoides de eficacia similar, como el retinal o el r-Retinoato.

La A que marca la diferencia: del retinol al retinal

En la búsqueda de activos que compartan o reemplacen el protagonismo que ha tenido el retinol, encontramos uno de los derivados de la vitamina A: el retinal, que corresponde a la abreviatura más sencilla de retinaldehído. Los expertos aseguran que tiene menos efectos secundarios en pieles sensibles y necesita menos tiempo de adaptación. Entre sus indicaciones están las pieles con acné, por su acción antibacteriana, y las pieles con rosácea, en las que demuestra su eficacia al engrosándolas y, por tanto, fortaleciéndolas.

Frenar las manchas con protección solar

"Las manchas en la piel son uno de los problemas estéticos que más preocupa a las mujeres, tras la caída capilar", afirman desde Luxmetique. Aunque el mejor tratamiento es la prevención, la buena noticia es la eficacia de la democosmética para tratarlas cuando ya son visibles.

Léntigos, melasmas y queratosis solares tienen en común ser producidos por la exposición solar sin las debidas precauciones. Las manchas solares aparecen por la excesiva producción de melanina como sistema de defensa ante la agresión del sol. Por lo tanto, la fotoprotección integral será el primer paso a tener en cuenta para prevenir que aparezcan. En concreto, la fotoprotección por vía oral será un complemento a las cremas de aplicación tópica para asegurar

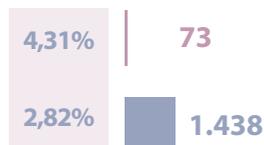
que la totalidad de la extensión de la piel está protegida y evitar así el daño solar. Como sabemos, la piel tiene memoria. Por este motivo, a partir de los 40/50 años la aparición de estas zonas hiperpigmentadas es más frecuente y aparecen incluso con poca exposición solar. Por tanto, "no nos cansamos de insistir en que el mejor tratamiento para evitar la aparición de las manchas solares es la prevención", afirma la farmacéutica **María José Quintans**, de la Farmacia Quevedo.

Los tratamientos médicos-estéticos para eliminar las manchas utilizan distintos tipos de láser y necesitan varias sesiones para ser eficaces, dependiendo del tipo de mancha y pigmentación asociada. Durante el verano estos tratamientos deben suspenderse, ya que una mínima exposición al sol está contraindicada. "La nutricosmética, con activos despigmentantes como el Pycnogenol®, es una gran ayuda para los meses de verano y para poder controlar así la síntesis de melanina", asegura Quintans.

No debemos olvidar que muchas personas con pieles sensibles y reactivas no pueden

MERCADO PRODUCTOS CUIDADO FACIAL HOMBRE (81B)

VENTAS EN MILES (MAT 04/2024)



MERCADO PRODUCTOS CUIDADO FACIAL MUJER (82A)

VENTAS EN MILES (MAT 04/2024)



MERCADO PRODUCTOS ESPECÍFICOS CUIDADO FACIAL MUJER (82B)

VENTAS EN MILES (MAT 04/2024)



● UNIDADES ● VALOR ● EVOLUCIÓN

TOP 3 LABORATORIOS SEGÚN VENTAS EN VALORES

CANTABRIA LABS
ISDIN
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

CUIDADO FACIAL

beneficiarse del láser u otros tratamientos por vía tópica, por lo que la nutricosmética, por vía oral, será la única opción de tratamiento posible. *“Además, con la llegada del verano, junto a la crema solar, la fotoprotección oral será de obligado cumplimiento para las personas que quieran evitar la aparición de manchas”,* concluye la farmacéutica.

Flacidez: cómo frenar su aparición

La causa fundamental de la flacidez es el envejecimiento. A partir de los 30 años la producción de colágeno se reduce, y con ella desaparece poco a poco la sujeción de los tejidos. A eso podemos añadir otras causas, como la pérdida de peso o la falta de ejercicio, tanto a nivel corporal como facial.

“La flacidez es un reflejo de la pérdida de elasticidad y firmeza, tanto en el tejido muscular como en la piel. La flacidez cutánea, por ejemplo, se muestra cuando se va reduciendo la presencia de colágeno. Por su parte, la muscular es una muestra de que nuestras fibras musculares están perdiendo la capacidad de sujeción que permitía mantenerlo todo en su sitio”, recuerda la experta en belleza **Carmen Navarro**.

¿Se puede tener flacidez a cualquier edad? La respuesta es sí. De hecho, hay personas, que por su morfología nerviosa, pueden tener flacidez a partir de los 30. Es algo que puede ser genético. También en personas excesivamente delgadas, que hacen mucho deporte, pueden tener el tejido a nivel superficial flácido.

Suele ser más común en mujeres que en hombres, especialmente cuando hablamos de edades tempranas porque también pueden afectar los cambios hormonales. No debemos olvidar que, fundamentalmente a partir de los 40, la alteración de las hormonas femeninas afecta directamente a la tersura y al tono muscular: cuando baja el nivel de estrógenos tendemos a sufrir deshidratación y se afina nuestra piel. Al final, todo se traduce en flacidez. +

LA FOTOPROTECCIÓN

INTEGRAL SERÁ

EL PRIMER PASO A TENER

EN CUENTA PARA

PREVENIR LA APARICIÓN

DE MANCHAS

PULSO A LA FLACIDEZ: CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CONTRARRESTARLA

1. Hidratar. Sobre una piel hidratada es más difícil que se instale la flacidez. Como activos eficaces hay que citar el aceite de argán, *“porque es uno de los principios activos más completos que existen”,* afirma Carmen Navarro. Es rico en ácidos grasos insaturados, los responsables de que nuestras células retengan el agua necesaria. También contiene vitaminas C y E, encargadas de neutralizar los radicales libres y aportar una dosis extra de nutrición. Y aconseja añadir unas gotas de argán a los productos específicos. Los cosméticos antiflacidez deben contener ácido hialurónico, coenzima Q10 o retinol.

2. Hacer ejercicio para tonificar rostro y cuerpo. Además, realizar un masaje (o automasaje) facial ayuda a la estimulación y formación de fibroblastos. Con ello mejoramos las fibras de colágeno y se aumenta la firmeza. La noche es un buen momento para hacerlo, mientras aplicamos los cosméticos antiflacidez.

3. Herramientas que complementan. Los masajeadores manuales, como el rodillo de jade o de cuarzo, o el gua sha, son buenos aliados para entrenar la musculatura, activar la circulación sanguínea y combatir la flacidez. Pero en su uso la constancia es fundamental.

4. Buena alimentación. No hay piel sana, bella y firme sin una buena alimentación e hidratación, por lo que es imprescindible beber el agua suficiente y consumir alimentos ricos en ella. Mejor también disfrutar de una dieta rica en antioxidantes, que ayudan a frenar las reacciones de oxidación de las células, como brócoli, tomate, arándanos o zanahoria, cacao puro y almendras. Y proteínas tan necesarias para alimentar el músculo, como el huevo, ya que contiene leucina, el aminoácido que pone en marcha la musculatura para que pueda crecer. Además, el huevo es rico en vitamina A, que ayuda a cicatrizar y tiene una función protectora de la dermis.

