

Un estudio realizado en Finlandia en los años 60 demostró que el 2-3 por ciento

de los recién nacidos padecía dermatitis atópica; en los 70 afectaba al 6-7 por ciento y veinte años después, en los 90, la cifra llegaba al 15-20. Nos lo cuentan los expertos de A-Derma, durante la presentación de la nueva versión de Exomega, un clásico para la piel atópica. Es uno de los trastornos frecuentes de la piel, sobre todo en la infancia, pero los datos pueden extrapolarse. Y si no, piensa en cuánta gente conoces que se queja de síntomas similares: picor e incomodidad en la piel, deshidratación, dermatitis, enrojecimiento... Diferentes manifestaciones bajo un paraguas común: piel poco confortable.

Gran culpa la tiene el estilo de vida pues parece que a medida que se industrializa un país aumenta el riesgo. La hipótesis de la higiene puede tener un papel importante; y también influye el estrés, debido a los miles de receptores nerviosos que tenemos repartidos por toda su superficie.

“La piel puede perder la calma por diversas causas”, explica la dermatóloga **Elena de las Heras**, “tanto externas, como el frío, el viento,

y los irritantes; como internas (piel sensible, con predisposición atópica o con dermatitis seborréica). Y entre los irritantes, el más frecuente es el lavado continuo de manos o las duchas prolongadas con agua caliente”. Entre el 14-30 por ciento de la gente sufre picor en la piel. Pero el problema no es sólo la falta de confort, que ya es mucho, sino “que la piel seca o poco confortable pica, y al rascar se rompe su impermeabilidad, lo que favorece

la entrada de microorganismos y por tanto la inflamación de la piel”, explican los expertos de A-Derma.

## La hidratante ¡se congela!

Pica, se irrita, enrojece, está deshidratada, inflamada... los molestos síntomas. Los pliegues corporales y las zonas expuestas al aire libre (cara, manos), son el blanco perfecto. Que la piel reaccio-



Los días muy fríos  
los capilares se contraen y  
la circulación se reduce: opta  
por POMADAS GRASAS SIN AGUA

ne o no con alergia e irritación depende de su estado, pero también de los cuidados que le prodigues.

¿Cuánto influye el clima? “En invierno es muy frecuente tener picor en todo el cuerpo y en especial en las piernas, pues nos duchamos con agua más caliente y quizás omitimos por las prisas la aplicación de hidratante sobre la piel húmeda. Además el agua calcárea y la calefacción alta en casa contribuye a resecarla aún más”, dice la doctora de las Heras.

“Los días muy fríos son los peores para la piel atópica”, añaden desde A-Derma.

Sin embargo, la doctora **Yael Adler**, autora del libro *Cuestión de Piel* (Urano), opina que la piel en general se adapta bien al frío, aunque una de las principales consecuencias es que se contraen los capilares y la circulación se reduce casi al mínimo, pero es necesaria una temperatura inferior a 0° para que el frío cause daños en ella. “El riego sanguíneo

lo deberían aplicarse antes de ir a dormir, si hay tendencia a una excesiva sequedad”, explica.

## Gel sin jabón y lencería de algodón

¿Qué recomendaciones generales hace a sus pacientes con piel sensible?, preguntamos a la doctora De las Heras. “Que usen geles sin jabón o *syndets*, incluso a veces que sólo usen en axilas y zona genital (diluido en agua si no es un producto específico), el gel de farmacia o parafarmacia; que no usen suavizante, pues los perfumes que llevan pueden quedarse en la ropa, sobre todo la interior y dañar la piel; y que la ropa interior sea de algodón”.

¿Y ante estos diferentes trastornos de la piel?

**Dermatitis de contacto:** “Como la más frecuente es la irritativa de manos, siempre guantes de algodón debajo de los de goma, y lavado de manos con productos sin aclarado como *Cetaphil*”.

**Prurito:** “Hidratación a demanda, con productos específicos, que contengan ceramidas, o lactato amónico, Hay también productos para el picor que contienen polidocanol. Mejor que no tengan mentol, pues hay riesgo para los niños”.

**Eritema o dermatitis irritativa:** “No apliques hidratante sino una crema de corticoides que debe ser prescrita por el dermatólogo”.

**Urticaria:** “Se trata con antihistamínicos orales, nunca productos tópicos”.

## Detecta tu alérgeno

En el punto de mira de los consumidores: lauril sulfato de sodio, triclosán, formaldehídos, butilhidroxianisol, parabenos, butilhidroxitolueno, dietanolamina... ingredientes que a veces se pueden encontrar en productos con los que nos relacionamos en la vida cotidiana. Algunos podrían ser tóxicos si se usan sin moderación.

Si hay riesgo de alergia, consulta a tu dermatólogo, y, para empezar, apuesta por un detergente suave en el lavado

# LO ÚLTIMO belleza



Si tienes la piel sensible o picor apuesta por las cremas HIPOALERGÉNICAS, gel de baño sin jabón y productos de cuidado de la ropa sin perfumes

de la ropa. Y cuidado con los productos de limpieza: más allá de la lejía, es mejor usar guantes siempre.

Algunos ingredientes de los geles de baño resecan mucho la piel, igual que los geles desinfectantes, con una base muy potente de alcohol. Los jabones alcalinos pueden irritar, especialmente en caso de higiene excesiva, y las toallitas (wc, íntimas, incluso las de bebé) pueden predisponer a diferentes dermatitis. Se produce un círculo vicioso: la piel pica, la lavas más, y eso la irrita más. Busca siempre jabones ácidos y sintéticos en los que es fácil un ph neutro 5,5, similar al de la piel.

La preocupación por los ingredientes de los productos en contacto con la piel crece y de ahí que empresas de productos de higiene personal tomen iniciativas como la de **Unilever**, que ha incorporado a su página web un apartado con información detallada sobre sus productos.

“Algunos ingredientes podrían provocar reacciones alérgicas a una pequeña parte de la población”, explica **Elena Espada**, directora de *Home and Personal Care*

de Unilever España. “Si una persona es sensible a un ingrediente de un suavizante, puede haber otras opciones adecuadas en el mercado, pero se recomienda comprobar las etiquetas de los envases para conocer la presencia de los ingredientes alergénicos, que están regulados en Europa y deben aparecer en el envase. Así se puede elegir el más adecuado”.

## ¿Riesgo en el armario?

Desde los metales de la bisutería de mala calidad, que mancha o irrita, a las prendas sintéticas. “El poliéster representa el 60 por ciento de la producción de tejido a nivel global y tiene dos facetas muy importantes: el antimonio que puede desprender y desprende, según estudios científicos; y los microplásticos que desprende al lavarse en lavadoras y pasan a la cadena trófica al llegar a los océanos a través de los peces”, dijo **Gema Gómez**, de *Slow Fashion Next*, durante el Healthy Day de TELVA. Precaución con el tinte de algunas prendas, que a veces

## Estrategia anti irritación

**LEONOR PRIETO** nos habla del cuidado de las pieles sensibles.

- Urea, aloe vera, proteínas lácticas... ¿lo mejor?

Los activos se eligen en función de las necesidades de cada piel. No todos son iguales, aunque se llamen igual: influye su origen, modo de extracción, pureza, concentración, sinergias. Es fundamental la garantía de cada fabricante, los estudios y pruebas realizadas. Para las irritadas o más sensibles, elijo activos hidratantes: glicerina, ácido hialurónico, urea en dosis bajas; calmantes: niacinamida, neurosensina, alantoína; aceites suavizantes y calmantes: manteca de karité y algunos aceites vegetales; reparadores: pantenol, extractos de Centella asiática, aloe (en vehículo no alcohólico). Pero también podemos conseguir retinol seguro y eficaz para este tipo de pieles.

- ¿Cuánto más concentrado más riesgo de alergia?

No necesariamente. Lo importante es que el producto garantice la máxima tolerancia y seguridad y con este objetivo podemos formular serums, aceites, cremas, fluidos o cualquier textura. Si que es verdad que a veces este tipo de productos son más difíciles de formular y necesitan pasar más pruebas y controles.

- ¿El agua termal es un básico para estas pieles?

Es imprescindible para calmar y prevenir irritaciones, pero cada una tiene características diferentes. En nuestro caso, contiene selenio y estroncio en elevada cantidad, por lo que es calmante, suavizante, anti irritante y antioxidante ¡está financiada por la Seguridad Social francesa! Si tienes los ojos hinchados, irritados, una gasa empapada hace maravillas, y antes de la crema favorece su mejor penetración y descongestiona.

- ¿Hasta dónde llega la garantía hipoalérgica?

Los productos se formulan para minimizar los riesgos de alergia, teniendo en cuenta que es una reacción individual, no se puede establecer “0 alergias”. Se reducen al máximo los componentes, y se testan. En las intolerancias influye la dosis a la que la piel reacciona, pero las alergias son casi independientes de la dosis y muy personales, pueden aparecer en un momento dado, por la confluencia de muchos factores. Si tienes una piel muy sensible haz una prueba con el producto en una zona, como en el antebrazo. A pesar de lo que pueda parecer la incidencia de alergias es baja, y los buenos productos para pieles sensibles, irritadas o intolerantes se adaptan perfectamente a ellas.

contienen sustancias nocivas. Por eso algunos expertos recomiendan lavar ¡hasta tres veces! una prenda antes de estrenarla. El consejo habitual es que cualquier prenda pase por la lavadora antes de estrenar, pues acumulan bacterias al haber sido tocadas por muchas personas, durante la fabricación y en la tienda; lo que en la ropa de bebé es casi obligatorio. Además, algunos tejidos tienen sustancias nocivas para la salud (derivados de la industria del petróleo) que contaminan el medio ambiente. Los adquieren por los pesticidas del cultivo de las fibras vegetales, tratamientos pos-

teriores para blanquear, tinter o estampar, antiarrugas, anti-manchas, suavizantes y anti-fúngicos. Lo mejor: usar prendas de tejidos naturales, que minimizan el riesgo de alergia. La doctora **Adler** recomienda desechar la ropa interior y camisetas de tejidos sintéticos, “que desprenden pronto olor a sudor y no liberan las contumaces bacterias cuando el lavado se hace a baja temperatura” y poner cuidado en la ropa deportiva con tejidos técnicos. “Con respecto a la ropa interior: descarta las camisetas y boxers de poliéster. Lo mejor son las prendas de algodón con estructura reforzada”.

Marcas como **Inditex** han adquirido el compromiso de fabricar ropa sin tóxicos, aplicando exigentes controles en todo el proceso, para sus artículos y con los proveedores. “Trabajamos con 28 laboratorios externos y uno propio de análisis de calzado”, dice **Mercedes Domecq**, directora de comunicación. “Nuestro programa *The List by Inditex*, pionero en el sector textil, desarrollado en colaboración con la industria química, analiza más de 20.000 sustancias. Con el programa Picking verificamos el riesgo potencial de cada una, tomando muestras durante su fabricación, para aprobar, rechazar, o cambiarlas. Trabajamos en colaboración con químicos y matemáticos de la Universidad de Santiago, y apostamos por el algodón orgánico (cuarto consumidor mundial) sin fertilizantes ni pesticidas químicos, procedente de semillas no modificadas, y cuyo cultivo necesita menos agua y energía (90 y 60 por ciento, respectivamente)”.

## Estudia tus cremas

A parte de lo inocuo o no que sea un cosmético, es fundamental el estado de la piel. El 20 por ciento de la población declara tenerla sensible, “aunque es una sensación subjetiva”, dice **Manuel López**, director de comunicación de Pierre Fabre. Esto lleva a muchas marcas cosméticas a optar por la etiqueta hipoalergénica, eliminando de sus fórmulas los ingredientes que podrían producir alergia: perfumes, colorantes, parabenos, pigmentos, filtros, conservantes. El Reglamento Cosmético Europeo 1223/2009, es uno de los más estrictos del mundo y “garantiza la seguridad de los consumidores, teniendo en cuenta el uso adecuado del producto”, explica **Leonor Prieto**, directora científica de La Roche-Posay/SkinCeuticals. “Sólo se pueden utilizar los ingredientes admitidos, en la concentración indicada, dependiendo del producto, teniendo en cuenta la zona y frecuencia de uso, si tiene o no aclarado y con qué se combina. Hay un Comité Científico para la Seguridad de los Consumidores, con científicos expertos e independientes que vigilan los cosméticos e

informaciones sobre ingredientes, para que a la mínima presunción de riesgo, se retiren del mercado. Están regulados los parabenos que se pueden usar y son seguros, no hay que suscitar falsas alarmas. Se puede consultar en la página de la Agencia Española del Medicamento. Igual sucede con los colorantes, o con los perfumes: hay una lista de 26 fragancias que en personas con pieles sensibles podrían irritar, pero que normalmente no causan problemas”. “De las más de 26.000 notificaciones de posibles efectos no deseados recibidos en los distintos sistemas de vigilancia de Agemed en 2017, sólo 52 se refirieron a cosméticos”, dice Manuel López. “Hablamos de alergia en términos generales, y no siempre es así, pues estas son reacciones personales del sistema inmunitario a ciertas sustancias de muchos tipos que el organismo reconoce como extrañas y se produce una reacción individual frente a algo bien tolerado por la mayoría”, añade Leonor Prieto. “Así queda sensibilizado y siempre va a reaccionar”. Otras veces lo que se produce es una “intolerancia” o una “irritación”, no media el sistema inmunitario, no siempre hay reacción y el organismo no se sensibiliza. Es complejo y no quiere decir que llevar un determinado perfume, conservante o colorante sea malo, depen-



de del tipo de piel, gusto y estilo de vida. Para las pieles más sensibles/irritables se formulan productos que evitan parte de estos compuestos (si es posible, pues los problemas derivados de una mala conservación pueden ser mayores que los del conservante). Fórmulas minimalistas, con pocos conservantes, perfumes o colorantes, y tests que garantizan la máxima seguridad. La piel sensible tiene un umbral de tolerancia más bajo y reacciona frente a compuestos que pieles normales toleran, su barrera protectora está alterada, bien en su microbioma, o tiene una inflamación crónica de base. **1**

Opta por  
ropa de  
ALGODÓN  
ORGÁNICO,  
cultivado sin  
fertilizantes  
ni pesticidas  
químicos



## SOSIEGO PARA TU PIEL

1. *Phyto corrective*, SkinCeuticals: sérum calmante, hidratante, anti-inflamatorio y antiséptico (68 €).
2. *Mousse Lactourea*, Lactovit. Textura innovadora hidratante (3,75 €).
3. *Lipikar Stick AP+ Baume AP+*: La Roche Posay. Stick para zonas localizadas de atopía; y bálsamo corporal relipidizante anti-irritaciones y picores (13,95 y 24,31 €).
4. *Exomega Control*, A-Derma. Cuatro productos para la piel atópica. Calma y reconstruye la barrera cutánea (de 7 a 27,32 €).
5. *Atoderm Spray*, Bioderma. Alivia el picor (14,95 €).
6. *LetiSR Serum*. Baja la temperatura y calma la piel enrojecida (36,95 €).
7. *Xpert Sensitive*. 5 productos antiedad pieles sensibles (26,76 a 44,30 €).
8. *Xeracalm*, Avène. Crema corporal relipidizante, calma el picor (19,70 €).