

# 1<sup>a</sup> parte

Prevenición, Protección y Consumo

12

capit1

C U I D A D O S   D E   L A   P I E L

---

## ... **1. INTRODUCCIÓN.**

La piel es el órgano que recubre toda la superficie corporal incluyendo los orificios de las mucosas. La superficie de la piel oscila entre 1,5 y 2 m<sup>2</sup> y su grosor varía entre 1,5 y 4 mm.

La piel está constituida por tres capas, que de la más externa a la más profunda son: la epidermis, la dermis y el tejido celular subcutáneo.

También forman parte de la piel los anejos cutáneos, los folículos pilosos, las glándulas sebáceas, las glándulas ecrinas, las glándulas apocrinas y las uñas, los vasos sanguíneos y linfáticos, los nervios y los músculos erectores del pelo. La epidermis está constituida por un epitelio plano poli-estratificado y su característica principal es formar queratina.

Las funciones de la piel son cinco:

**1. Protección:** protege a los órganos internos de traumatismos mecánicos, físicos (como las radiaciones ultravioletas mediante la pigmentación de la piel y la absorción de la radiación en la piel a distintos niveles) y químicos.

**2. Termorregulación:** mediante la apertura o cierre de los vasos de la piel se aumenta o reduce la temperatura de la misma.

**3. Sensación:** la presión, el tacto, la temperatura y el dolor son captados por los nervios de la piel.

**4. Secreción:** puede ser ecrina, apocrina y holocrina.

**5. Excreción:** en algunas enfermedades se eliminan grandes cantidades de epitelio, perdiéndose por ejemplo azufre, proteínas y líquidos.



# CUIDADOS DE LA PIEL

..... Cristina Galache Osuna, Begoña García García

La piel sana es aquella que está libre de procesos patológicos, dentro de la piel sana existen muchas pieles normales que dependen del fototipo y de la edad de la persona. Los cuidados que requieren cada tipo de piel variarán en función de la edad del sujeto.

En este capítulo vamos a tratar algunas de las técnicas y cuidados aconsejables para el cuidado de la piel que a lo largo de la vida va a sufrir las consecuencias del envejecimiento cronológico, agravadas por factores externos provenientes del medio laboral, lúdico (exposición solar), el uso de determinadas ropas y además, puede verse agravado por el padecimiento de enfermedades sistémicas y emocionales que pueden aumentar el daño que se produce en la piel.

Es importante señalar que además del envejecimiento cronológico común a otros órganos de nuestro cuerpo en la piel se suma el envejecimiento por la exposición solar que con la moda imperante en las últimas décadas de “estar moreno”, adelanta la **edad cronológica (fotoenvejecimiento)** y, por tanto, los consejos a nuestros pacientes hay que encaminarlos a corregir la aparición de estos signos, fundamentalmente evitando la exposición solar.

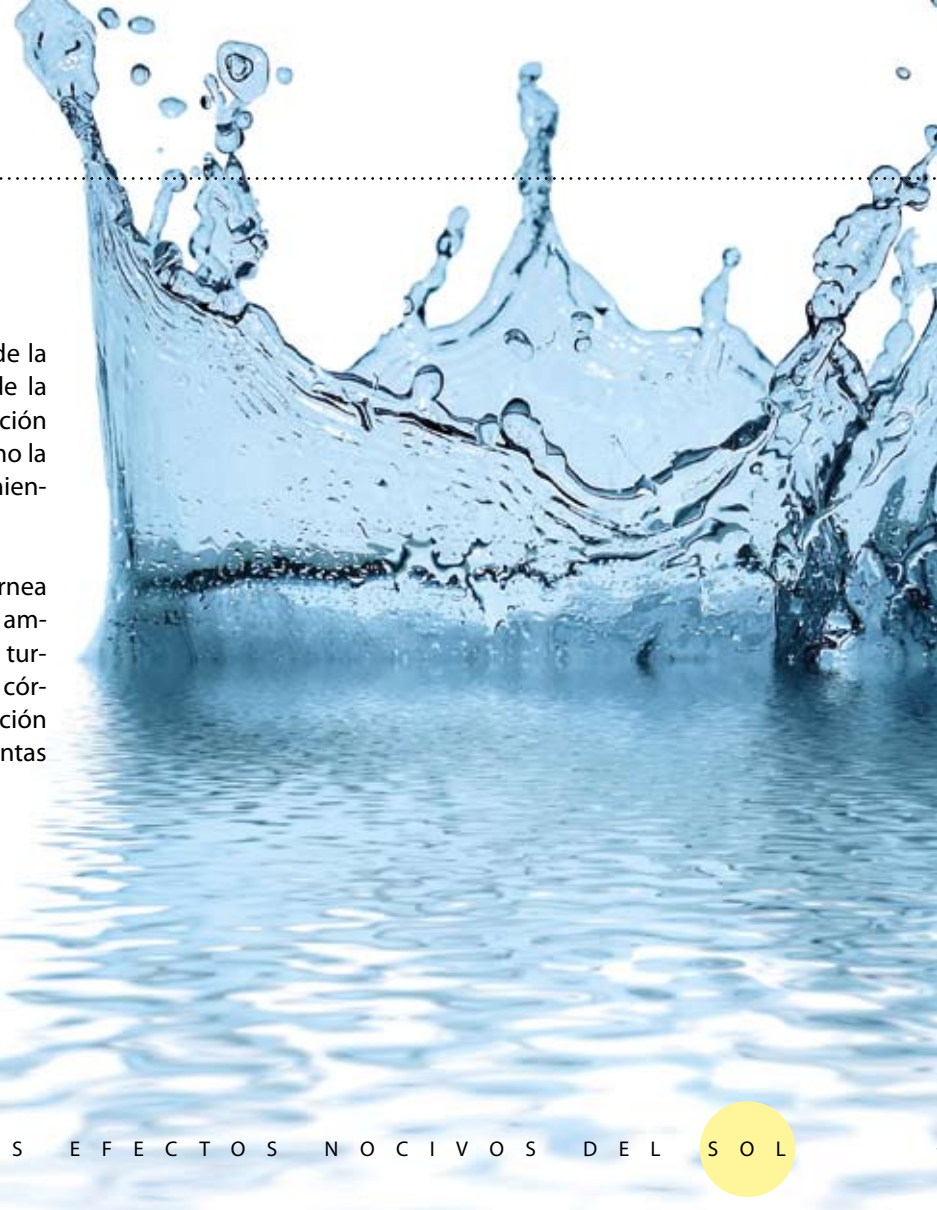
No hay que olvidar que también han aparecido otros cambios en las modas, la aparición del prototipo “metrosexual”, conlleva a que cosméticos y técnicas antes casi exclusivas de las mujeres como el teñido del pelo y la depilación, ya sean habituales en el hombre actual.

... **2. PIEL NORMAL.**

La flexibilidad y tersura cutánea dependen del grado de la hidratación de la capa córnea, la capa más externa de la epidermis. Se produce por un equilibrio entre la hidratación que proviene del organismo y factores ambientales como la presión barométrica, la temperatura externa y el movimiento del aire.

Cuando la humedad del ambiente es baja, la capa córnea pierde agua y aparecen eccemas, cuando la humedad ambiente es alta, la capa córnea absorbe agua y se vuelve turgescente y blanda. La extraordinaria apetencia de la capa córnea por el agua queda demostrada al bañarse, la coloración blanquecina e hinchazón de la piel de las palmas y plantas se debe a la hidratación de la capa córnea.

**El cuidado meticuloso de la superficie cutánea es fundamental para mantenerla en buen estado y conservar perfectamente sus funciones de protección, pero esto no es tan sencillo como pudiera parecer.**



Para este cuidado utilizaremos los cosméticos, que según la Comunidad Europea se definen como *“Toda sustancia o preparado destinado a ser puesto en contacto con las diversas partes superficiales del cuerpo humano (epidermis, sistema piloso y capilar, uñas, labios y órganos genitales externos) o con los dientes y las mucosas bucales, con el fin exclusivo o principal de limpiarlos, perfumarlos, o modificar su aspecto y corregir los olores corporales y protegerlos y mantenerlos en buen estado”*.

Un producto cosmético o terapéutico tópico está formado por los principios *activos*, que son los componentes propiamente dichos del cosmético cuya actividad define su función y el excipiente o vehículo, que incluye el resto de componentes.

Los excipientes son fundamentalmente grasas, polvos y líquidos, pueden utilizarse solos o mezclándose varios dando lugar a los distintos vehículos dermatológicos (tabla 1).

TABLA 1. BASES MEDICAMENTOSAS

<b>Mezcla de polvos</b>	Polvos medicamentosos
<b>Mezcla de líquidos</b>	Soluciones
<b>Mezcla de grasas</b>	Pomadas
<b>Polvo + líquidos</b>	Lociones
<b>Polvo + grasa</b>	Pastas
<b>Grasa + líquido</b>	Cremas





## ... 3. HIGIENE E HIDRATACIÓN DE LA PIEL.

La ducha o el baño diario es un hábito de salud extendido en nuestra sociedad, mediante el cual se agregan a la piel sustancias químicas conocidas como limpiadores (tabla 2) que van a limpiar la piel al eliminar la suciedad y las impurezas. Lo que se pretende conseguir con estos cosméticos higiénicos es eliminar de la superficie de la piel toda variedad de contaminantes (sebo, impurezas, maquillajes, detritus celulares...).

TABLA 2. LIMPIADORES

### Jabones

Tensioactivos aniónicos con cualidades de detergentes que favorecen el arrastre de impurezas

### Panes dermatológicos (syndet)

Agentes tensioactivos a los que se añaden suavizantes y sobreengrasantes

### Tónicos y lociones faciales

Refrescan y suavizan la piel, son líquidos a los que se añade un humectante, y a veces un perfume

### Baños espumosos

Líquidos, geles o polvos que se añaden al baño de agua. Requieren siempre un aclarado

### Exfoliantes

Eliminan las células de la capa córnea y dejan la piel con un aspecto limpio, más fresco y más fino

### Emulsiones limpiadoras

Su principal ventaja es permitir una limpieza eficaz y suave, eliminando al mismo tiempo el maquillaje



La higiene se puede dividir en corporal y facial:

### 3.1. Higiene corporal e hidratación.

Para que el lavado no produzca daños en la piel los productos de higiene deben ser adecuados a la tolerancia y actividad de cada piel. En los niños se van a utilizar detergentes en forma de jabones, syndets, e hidratantes. Los detergentes pediátricos ideales deben ser muy suaves para evitar irritaciones y alergias.

En la piel joven, a pesar de que en la adolescencia aparece una sudoración con un olor característico, es suficiente con una ducha diaria, ya que el lavado excesivo puede irritar.

En la edad adulta la ducha debe ser diaria, pero utilizando geles, jabones o syndets (*detergentes sintéticos*) suaves y extragrasos. Deben utilizarse productos

de limpieza con un pH ácido que no altere el manto ácido de la piel o con un pH neutro.

En todos los casos siempre es mejor aplicar el producto de limpieza directamente con la mano sobre la piel humedecida, en determinadas zonas como son la cara, axilas, genitales, manos y pies, ya que no es necesario enjabonar todo el cuerpo todos los días. La utilización de esponjas es desaconsejable ya que pueden ser focos de infección, y además si son rugosas o se fricciona en exceso pueden provocar alteraciones en la piel.

Después de una higiene correcta es necesaria en función de la edad y el tipo de piel (es diferente nuestra piel de la planta de los pies que los laterales del cuello) la utilización de cremas hidratantes. Existe un gran número de cremas y lociones que, bajo diferentes nombres como

humectantes, hidratantes, suavizantes, emolientes, lubricantes, plastificantes, protectoras, flexibilizantes, que se pueden utilizar para la hidratación cutánea.





Los emolientes son esenciales para hidratar, engrasar y calmar la piel seca (irritada). Proporcionan a la superficie de la piel una capa que reduce la pérdida de humedad, y evita que la piel se seque. Los emolientes son conocidos comúnmente como agentes hidratantes.

***Es necesario que aplique el hidratante siguiendo estos consejos:***

- † *Aplicar la crema en gotas sobre la zona deseada.*
- † *Extender la crema sobre la piel con movimientos suaves.*
- † *Usar movimientos suaves alargados, evitando los movimientos bruscos y con fuerza.*
- † *Seguir la dirección del vello del cuerpo.*

### 3.2. Higiene facial.

La diferencia entre la higiene facial y la del resto del cuerpo en la gente joven es que además de eliminar la suciedad intenta controlar el exceso de grasa que es habitual en esta edad. Se aconseja lavar la cara dos veces al día ya sea con jabones, espumas o cremas espumantes con abundante agua y aclarado en profundidad, siendo aconsejable además que estos productos de limpieza tengan sustancias con propiedades antiseborreicas, y exfoliantes.

Hay que tener en cuenta que en las últimas etapas de la infancia la utilización de cremas hidratantes muy grasas pueden hacer que aparezcan lesiones de acné.

En el rostro de las personas adultas la limpieza debe ser diaria (por la mañana y por la noche). Recomendamos una limpieza con *syndet* por la mañana, y por la noche con leche limpiadora y tónico o con una solución micelar que elimine totalmente el maquillaje y otros restos de suciedad.



Estos consejos son de forma general, ya que son hechos conocidos el que una piel seboreica es más tolerante al uso de jabones y al medio ambiente que una piel fina o con tendencia rosaceiforme (conocidas como pieles intolerantes).

Otro hecho incuestionable es que la piel de las mejillas es más frágil y sensible que la piel de otras localizaciones, como la frente, y soporta mal el uso abusivo de jabones.

Por todo lo anteriormente expuesto es imprescindible la utilización juiciosa y racional de los productos de cuidado de que disponemos.

## ... 4. PELO.

El pelo es una estructura epidérmica que forma parte de una invaginación de la epidermis, que es el folículo pilo-sebáceo. Varía según su tamaño y desarrollo. En la piel del adulto normal existen tres tipos de pelo:

1. **Cejas, pestañas, lanugo y vello**, que no están mediados por hormonas.
2. **Cabello, pelo axilar o pubiano**; su desarrollo está hormonalmente mediado.
3. **Bigote y barba**, también de crecimiento mediado hormonalmente, pero casi exclusivos del sexo masculino.

La función del pelo es evitar traumatismos y proteger contra el frío, el agua y las radiaciones ultravioleta. Además, el pelo determina estigmas raciales y características sexuales.

En el varón adulto el pelo llega a su máximo desarrollo en la cara, cuero cabelludo, tronco, axilas y zona genital.

En la mujer se mantiene su desarrollo en las mismas localizaciones excepto en la zona facial y en el tronco.

En el adulto existen aproximadamente 150.000 pelos en el cuero cabelludo que crecerán diariamente alrededor de 0,45 mm en la mujer y 0,44 mm en el varón. Un pelo puede llegar a medir más de un metro.

La duración de las principales fases del crecimiento del pelo en el adulto son las siguientes: la **anágena** que dura unos tres años, la **telógena** que dura unos tres meses, la **catágena** que dura unas tres semanas.



#### 4.1. Cuidados del cabello.

En los últimos años la industria cosmética dedicada a los productos para el cuidado del cabello ha desarrollado multitud de ellos. Estos productos surgen según las necesidades de los consumidores, de forma que actualmente hay champús, acondicionadores, serum reparadores, mascarillas capilares, fijadores, espumas, etc.

Esta amplia variedad podemos agruparla en tres grupos fundamentales: productos de higiene, acondicionadores y cosméticos decorativos.



##### 4.1.1. Productos de higiene.

Tienen la finalidad de limpiar periódicamente el cuero cabelludo, que presenta una suciedad originada por micropartículas medioambientales, productos de lipólisis del sebo, sudor, células epiteliales, etc. Estos productos son los champús. Los consumidores, desde el punto de vista cosmético, los consideran como productos buenos si producen espuma abundante y tienen olor agradable.

Se clasifican según el tipo de pelo al que se destinen: graso, normal, seco, y para cuero cabelludo sensible, con caspa, grasa o seca.

Estos cosméticos tienen en su formulación sustancias tensoactivas (humectantes para favorecer el contacto con el agua; detergentes para despegar la suciedad; emulsionantes para actuar sobre la suciedad hidro y liposoluble y espumantes para favorecer la eliminación de las manchas).

##### 4.1.2. Acondicionadores capilares.

Son productos que, aplicados y aclarados después del lavado de cabeza, aumentan la flexibilidad, brillo, manejabilidad y facilidad de peinado.

Se presentan de distinta forma y generalmente hablamos de cremas, cremas fluidas y lociones. Las primeras se aplican y aclaran después del lavado, mejoran el brillo y la suavidad del pelo y facilitan su desenredado neutralizando las cargas eléctricas. Las cremas son más específicas para cabellos muy finos, sobre todo si están dañados por colorantes; las lociones, quizás las más usadas por el varón, son soluciones hidroalcohólicas que permiten añadir principios activos (anticaspa, antiseborreicos, vasodilatadores, factores de crecimiento del pelo, etc.), a su formulación de base.

### 4.1.3. *Cosméticos decorativos.*

Son fundamentalmente los  **fijadores**, mantienen más tiempo el peinado, los  **tintes**, cambian el color del pelo o le devuelven su color natural y,  **las perma-**  
 **nentes**, que buscan ondular el pelo. En la tabla 3 se recogen las recomenda-  
 ciones para la higiene del cuero cabelludo.

TABLA 3. RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE DEL CUERO CABELLUDO

#### **Lavar el pelo 2-4 veces por semana**

En estados seboreicos o grasos que precisen una mayor frecuencia, utilizar champús de uso frecuente

#### **Aplicar el champú sobre el pelo mojado con un masaje suave**

Dejar actuar el producto durante unos minutos

#### **Aclarar bien**

Para eliminar todos los restos de champú y suciedad

#### **Utilizar acondicionadores**

Facilita el desenredado, peinado y aumenta el brillo

#### **Secar antes de peinar**

El cabello mojado se rompe con mayor facilidad

#### **Evitar exceso de calor durante el secado**

Las altas temperaturas provocan fracturas del pelo y abollonamientos en su estructura



#### 4.2. El afeitado.

El afeitado, es en principio, exclusivo del varón. Es una acción mecánica que se realiza todos los días, afectando directamente a la piel de la cara. Puede realizarse en seco, con afeitadoras eléctricas o afeitado húmedo con cuchillas.

Este traumatismo mínimo pero continuado origina desprendimiento de las células de la piel, dejando al descubierto un epitelio no preparado para protegernos del daño externo. Junto con esto se produce una deshidratación por el uso de soluciones hidro-alcohólicas y también mínimos traumatismos (erosiones) que puede producir la hoja de afeitar.

Los productos cosméticos diseñados para el afeitado son productos que se diseñan para preparar la barba antes del afeitado, otros para facilitar el rasurado, y otros para corregir los daños que se producen en la piel a consecuencia del rasurado.

En la tabla 4 se recogen las recomendaciones para el afeitado.

TABLA 4. RECOMENDACIONES PARA EL AFEITADO

##### **Preparar la piel adecuadamente**

Lavar la piel con agua caliente 2-3 minutos para reblandecer el pelo y eliminar grasa

##### **Aplicar el producto del afeitado**

Presentaciones como geles, cremas de afeitado, espumas, aerosoles, lociones, que facilitan el afeitado

##### **Afeitarse según la dirección del pelo**

Se logra una menor irritación, pues se apura menos

##### **Aclarar con agua fría**

Se elimina el jabón y se facilita el cierre de los poros

##### **Utilizar "after shave" (postrasurado)**

Lociones o tónicos: proporcionan frescor y desinfectan tras el afeitado





### 4.3. Técnicas depilatorias.

La depilación es el procedimiento que permite arrancar y/o eliminar los pelos superfluos por la acción de **procedimientos físicos** (depilación) o por la acción de **sustancias tricolíticas** (depilación).

Los cosméticos depilatorios desnaturalizan químicamente la queratina del pelo y se arrancan con facilidad. Estos productos suelen llevar humectantes incorporados que facilitan la depilación y favorecen la protección de la piel.

Los depilatorios en forma de cremas y espumas, se utilizan para depilar axilas y piernas, mientras que en la cara sólo se utilizan las cremas. Ser escrupulosos y cautos en su uso nos va a permitir conseguir una buena depilación y evitar efectos agresivos cutáneos.

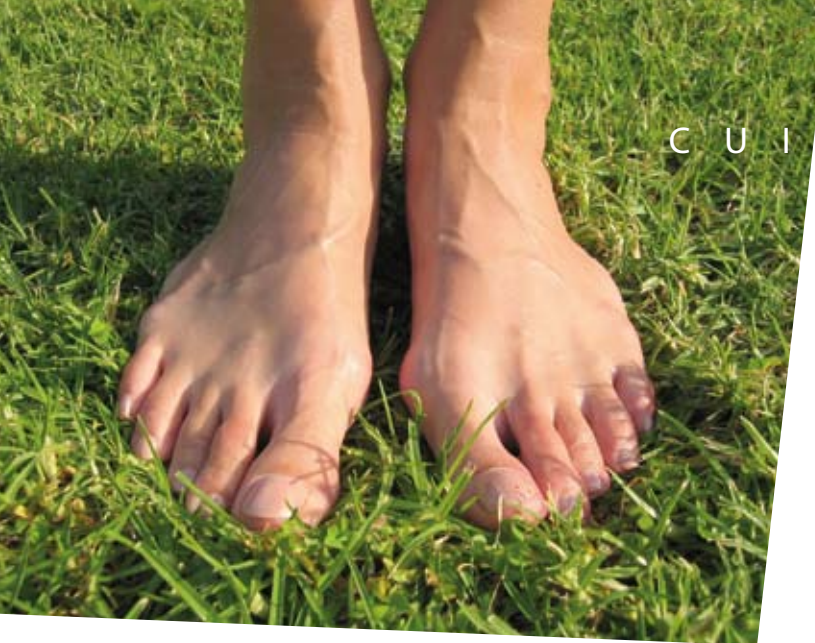
Los métodos físicos tratan de conseguir una **"depilación definitiva"** con técnicas variadas de electrólisis, conocida popularmente como *"la eléctrica"*, termólisis y/o fototermólisis, que van encaminados a destruir el pelo.

Las dos primeras, electrólisis y termólisis, son técnicas muy similares, una emplea corriente continua y la otra corriente de alta frecuencia. Es necesario dominar bien la técnica y ser muy cuidadosos pues pueden dejar cicatrices, de ahí la necesidad de preparar previamente la piel con antisépticos.

Hoy en día este inconveniente tiende a desaparecer con las técnicas de fotodepilación, donde se utiliza la energía-luz para la eliminación del vello. Estas técnicas se basan en la técnica de fototermólisis selectiva, cuyo objeto es eliminar el folículo piloso sin afectar a las estructuras vecinas.

Son varios los modelos de láser (Alejandrita, neodimio-YAG, diodo, etc.) y de luz pulsada intensa existentes en el mercado para este fin, con resultados similares aunque los mejores resultados se alcanzan con el láser de Alejandrita. La clave para lograr un buen resultado es la selección de los pacientes, los pacientes con vello canoso, rubio o pelirrojo no van a mejorar absolutamente nada, y los pacientes con vello fino tampoco. En la cara hay que conocer que hasta un 20% de los pacientes pueden presentar un efecto rebote, con aparición de más vello en la zona.





## ... 5. LAS UÑAS.

Las uñas consisten en formaciones epidérmicas córneas, situadas en la falange distal de los dedos, que crecen aproximadamente 0,1 mm al día. Las uñas de las manos crecen aproximadamente un 40% más rápido que las uñas de los pies.

Este crecimiento es continuo y uniforme y aumenta con la elevación de la temperatura ambiental y los microtraumatismos. El desarrollo completo de la uña tarda en producirse aproximadamente 5 ó 6 meses.

Las uñas constan de 4 partes: matriz ungueal, lúnula, lámina ungueal y lecho ungueal.

Sus funciones en el adulto son:

1. **Protección:** protege la falange distal de los dedos. Su desaparición condiciona el adelgazamiento y la atrofia en dicha falange con reabsorción ósea.
2. **Defensa:** usadas a manera de "arma" para arañar y protege la punta de los dedos aumentando la sensibilidad del pulpejo.
3. **Adorno:** tanto natural como artificial. En la actualidad se consideran casi de forma exclusiva como un objeto de ornamentación.

### 5.1. Cuidados de las uñas.

La higiene y limpieza de las uñas es esencial para la salud y para evitar la transmisión de enfermedades, por tanto el primer punto de tratamiento correcto de las uñas es su higiene.

La limpieza debe de ser frecuente, con agua abundante y jabón, a ser posible, utilizando un cepillo de cerdas muy suave.



Tras la hidratación de la lámina ungueal para evitar roturas postraumáticas, las uñas deben cortarse y limarse después. El cortauñas es un instrumento metálico que debe de ser de alta calidad con un borde cortante muy afilado para que no se lamine el borde distal de la uña. En las uñas de los pies, a veces, están indicadas la tenazas, por el mayor tamaño de las mismas. La forma ideal que daremos a la uña será redondeada, pues protege más de los microtraumatismos.

El limado de la uña nos permite eliminar estrías longitudinales y pequeñas irregularidades del borde libre de la uña. Se realiza cada 6-8 semanas, para no adelgazar la uña excesivamente.

La utilización del cortacutículas es peligrosa ya que con facilidad se producen heridas e infecciones por lo que su utilización debe de ser cuidadosa.

Los aceites y cremas emolientes mejoran la hidratación de la lámina ungueal y previenen la fragilidad de las uñas. Las uñas

frágiles sufren alteraciones estéticas y adquieren aspecto de uñas en hojaldre, y presentan aumento de las estrías y fracturas longitudinales distales.

Las lacas o esmaltes son los principales cosméticos para embellecer las uñas. Su principal complicación es la aparición de una sensibilización alérgica, aparición de eczemas bien en esa zona y frecuentemente provocan eczemas a distancia, especialmente en los párpados, por ello se recomienda la utilización esmaltes hipoalergénicos.

## ... 6. DESODORANTES Y ANTITRANSPIRANTES.

Antitranspirantes y desodorantes no son sinónimos, un antitranspirante disminuye la cantidad de sudor y un desodorante trata de evitar el mal olor corporal. La mayoría de los antitranspirantes añaden sustancias que les permiten actuar también como desodorantes.

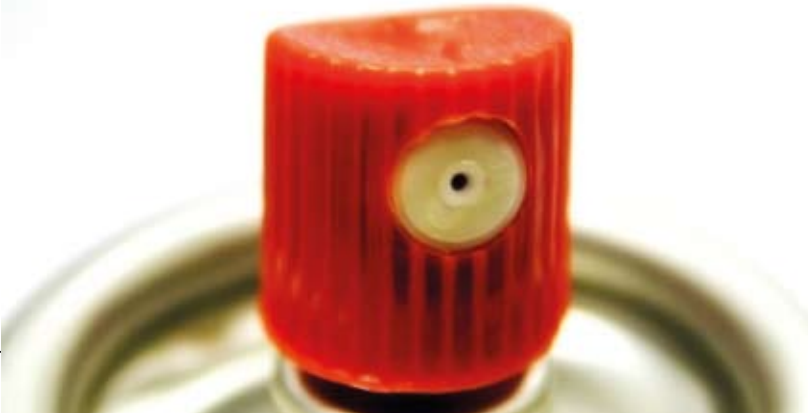
El sudor es inodoro en su origen, su degradación por la flora bacteriana saprofita de la piel conduce a la formación de productos volátiles y malolientes. La falta de higiene permite una prolongada acción de las bacterias sobre el sudor. Este hecho es más acentuado cuando las glándulas apocrinas están situadas en regiones poco aireadas y húmedas (axilas, por ejemplo).

### 6.1. Desodorantes.

En numerosas personas la limpieza de la zona con agua y jabón resulta insuficiente, de ahí la necesidad de recurrir a los desodorantes. Inhiben el desarrollo microbiano, neutralizan las sustancias olorosas por combinación química, y disminuyen la cantidad de sudor o enmascaran el olor.

Las primeras utilizan las propiedades bactericidas de las sustancias antisépticas, incorporadas en baja concentración para no presentar efectos secundarios. Otras utilizan las propiedades astringentes de ciertas sales (cloruro de aluminio) frenando la cantidad de sudor. Existe un último grupo que actúa por un fenómeno de captación físico-química, reteniendo en alguna parte de sus moléculas los productos malolientes, formando complejos de inclusión de tal manera que el olor no se percibe. Tiene la ventaja de que actúa directamente sobre el olor.

Los desodorantes en polvo se suelen utilizar en pies y en zona inguinal, las lociones son más propias para axilas, pies y manos; las barras por su bajo coste son de uso masivo y se utilizan



generalmente en axilas. Las cremas y aerosoles se utilizan para todas las zonas.

### **6.2. Antitranspirantes.**

Su objetivo principal es reducir la sudoración, y de manera secundaria el olor. Se componen de diferentes principios activos; los más utilizados son las sales metálicas de aluminio y zirconio.

El mecanismo por el que los antitranspirantes empleados en los cosméticos -las sales metálicas- funcionan es mediante el taponamiento glandular, y hay diferentes teorías de cómo se provoca este taponamiento.

En la actualidad para los casos graves de hiperhidrosis axilar y de palmas de manos, hay otras opciones como son la iontoforesis, la inyección de toxina botulínica o la neurocirugía, que quedan fuera del alcance de este capítulo.



B I B L I O G R A F Í A

**1. Dermatología Cosmética.**

*Salvio Serrano Ortega, Jorge Soto de Delás,  
José Carlos Moreno Giménez. Grupo. Aula Médica SL. 2002.*

**2. Tratado de Dermatología.**

*M. Armijo, F. Camacho. Grupo Aula Médica S.A. 1998.*

**3. La Piel Sana.**

*Hugo Vázquez. Nilo Industria Gráfica S.A. 2005.*

**4. Cosmetología.**

*Harry. J. B. Wilkinson, R.J. Moore. Ediciones Díaz de Santos S.A.  
1990.*

**5. Cosmiatría II.**

*Viglioglia y Rubin. Americana de Publicaciones S.A. 1989.*