



Material sensible

¿Tu piel está en estado de crisis? Te desvelamos los avances que descifran por qué se altera, los nuevos **activos calmantes** y cómo mejorar sus defensas.

POR ALEJANDRA YEREGUI

La piel cuenta con una red de 800.000 receptores sensoriales y reacciona a todo lo que entra en contacto directo con ella. Pero sólo cuando es sensible responde de forma exagerada ante una crema, un cambio de temperatura, la polución, una limpieza profunda o situaciones estresantes. Una susceptibilidad que se manifiesta con una catarsis de picores, hormigueo, quemazón, tirantez, descamación o rojeces puntuales, sin distinguir entre quienes la tienen seca, mixta o grasa.

DIFÍCIL DIAGNÓSTICO

Hay estudios que estiman que el 50 por ciento de la población adulta sufre este problema, aunque resulta complicado aportar datos concretos para respaldarlo. ¿Por qué? «En la mayoría de los casos, los signos clínicos son leves y transitorios, y no se observa ninguna irritación cutánea;



incluso suelen ser los propios pacientes quienes se autodiagnostican. En otras ocasiones, dichos síntomas pueden asociarse a enfermedades como la rosácea, la alergia de contacto o la dermatitis atópica», apunta la doctora Rita Rodrigues, del Grupo de Dermatología Pedro Jaén (Madrid, tel. 914 31 78 61). Según explica esta experta, una epidermis hiperexcitable tiene alterada su estructura: «Disminuye su capa córnea, se modifican ciertos lípidos, existe una disfunción de la barrera que provoca que las sustancias químicas penetren con facilidad, desciende el umbral de tolerancia y, por último, se produce una mayor pérdida transepidérmica de agua».

Una piel intolerante debe mimarse de forma selectiva. «Cuanto más sencilla es la formulación, menor es el riesgo de irritación. Conviene evitar componentes irritantes como tensioactivos, alcohol, colorantes y perfumes. Bastan pocos ingredientes y de gran pureza, como las *ceramidas*, presentes de forma natural en el estrato córneo, y que cumplen con la función barrera», señala la doctora Natalia Jiménez, dermatóloga del Hospital Ramón y Cajal (Madrid) y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). El reparador *D-pantenol*, el *áloe vera* calmante, la *rutina* –preventivo antirrojeces– y la *niacinamida* –por su aporte de lípidos y antioxidantes–, son otros principios activos que recomienda. ¿Y si queremos reparar los signos visibles de la edad, más acentuados en epidermis frágiles? Según un estudio publicado en la revista científica *Experimental Dermatology*, la sequedad extrema implica un aumento de la proteína MMP-1, que favorece el estrés oxidativo y fragmenta el colágeno. «Se puede usar retinol, siempre que sea de modo progresivo, en bajas concentraciones y si se

tolera bien», continúa Jiménez. Otro derivado más suave es el *retinil retinoato* encapsulado.

LA SENSIBILIDAD SE TRIPLICA CON FRÍO. SE CONTRAEN LOS CAPILARES Y SE REDUCEN LAS RESERVAS DE AGUA EN UN 25%



1. BIODERMA
‘Sensibio AR BB Cream’, antirrojeces (19,95 €).

2. DECLÉOR
‘Aromessence Rose D’Orient’ (39 €), bálsamo calmante.

3. GERMAINE DE CAPUCCINI
‘B-Calm’ (49 €), bálsamo antirrojeces.

4. CERAVE
Crema reparadora para el contorno de ojos (12,10 €).



EL PODER DE LAS BACTERIAS

Tampoco debemos perder de vista la microbiota cutánea. Las últimas investigaciones relacionan la sensibilidad con un desequilibrio en el ecosistema de microorganismos (principalmente, bacterias) de la piel. «Cuando se produce una *disbiosis* –es decir, un agotamiento de esta flora–, se altera la función barrera, y aumenta la excitabilidad: hay una mayor vascularización, con aparición de rojeces, ►

picores o quemazón; síntomas típicos de este problema», cuenta el doctor Carlos Morales, dermatólogo del Hospital Ramón y Cajal (Madrid). Para beneficiar a los organismos que nos vuelven más resistentes «es básico llevar un fotoprotector y una fórmula antipolución que bloquee las partículas contaminantes, e ingerir compuestos *probióticos*», recomienda. De hecho, cada vez surgen más cosméticos que estimulan las defensas mediante prebióticos (como derivados del azúcar) y probióticos (no bacterias vivas, sino fermentadas), para anular a los agentes infecciosos. Y las cremas con un pH 5,5, similar al cutáneo, contribuyen a mejorar su rendimiento, por lo que la industria también está investigando en este campo: pronto, por ejemplo, cualquiera podrá medir el suyo exacto gracias a un sensor *wearable*: el *My Skin Track pH* que lanzará La Roche-Posay, y que analiza la transpiración y ofrece resultados vía *app* en apenas 15 minutos. El futuro es una piel sana. ■

ES UN HECHO QUE LOS PROBIÓTICOS AYUDAN AL EFECTO BARRERA DE LA PIEL



MÁS ABRIGO

Refuerza la barrera de la piel con un extra de lípidos, texturas ricas en aceite, limpiadores suaves sin jabón y fórmulas prebióticas.

1. **A-DERMA** 'Sensifluid' (14,70 €), agua micelar con glicerina. 2. **GERMINAL** Ampolla prebiótica 'Acción Profunda' (36 €/30 u.). 3. **VERSO** 'Nourishing Cream' (115 €). 4. **COMFORT ZONE** 'Remedy Defense' (82 €), crema nutritiva. 5. **EUCERIN** 'Atopi Control Crema Forte', calmante (12,80 €). 6. **SEBAMED** 'Loción Enriquecida', con pH 5,5 (18,40 €).

ACIERTOS

1. Dúo ganador

Una crema con 'ceramida' y 'niacinamida' al 2%, fortalece la capa córnea y reduce la irritación.

2. Por capas

Igual que al abrigarse, las texturas se aplican de más a menos ligeras (tónico, 'serum', aceite y crema).

3. Dieta calmante

El salmón, las semillas de lino y las nueces son antiinflamatorios y ricos en ácidos grasos omega 3.

4. Flush a raya

Las rojeces mejoran gracias a fórmulas vasoconstrictoras, con 'hamamelis' o rusco. Nada de sol ni alcohol.

5. En cabina

Refuerza tu barrera con ácido hialurónico y aminoácidos (150 €, en Centro Médico Lajo Plaza, tel. 913 60 08 53).

1. Muy agresivos

Están prohibidos la vitamina C, el ácido retinoico, el ácido glicólico, la 'tretinoína' y los 'alfa hidroxilácidos'.

2. Too clean

Ojo: las espumas y jabones resecan y eliminan las bacterias beneficiosas, esas que protegen tu piel.

3. Mejor sin

... los productos con fragancias, así como los conservantes bajo las siglas DEHP DIBP, DBP y BBP. Sensibilizan.

4. Windburn

El frío y el viento sin humedad producen sequedad extrema y rojez si no te aplicas un bálsamo y SPF 50.

5. ¿Aceites?

Algunos cítricos (bergamota, pomelo...) y aceites esenciales, como el de 'ylang ylang', son irritantes.

ERRORES