

BELLEZA

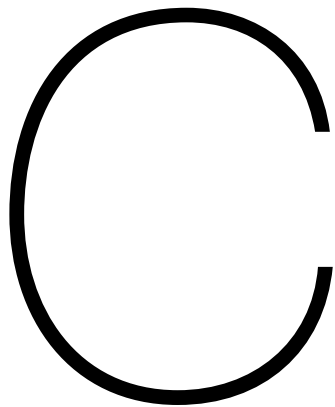
“No hay mejor crema que la que fabrica nuestra piel; para limpiarla lo ideal es hacerlo con agua y jabón sólo en las zonas en las que se suda; cada día deberíamos tomar una sopa de tomate (contiene un potente antioxidante); y recomiendo lavar la ropa nueva tres veces antes de ponérsela para eliminar pesticidas”. La famosa dermatóloga alemana **Yael Adler** desmonta tópicos en su último libro, *Cuestión de piel*, y resuelve todas nuestras dudas sobre cómo cuidar el órgano más grande del cuerpo (dos metros cuadrados).

Escribe: ANA SOTILLOS
Fotos: ANTONIO TERRÓN

25 respuestas (que no te esperas) sobre la piel



“El mejor protector solar es sin perfume, antialérgico y con partículas minerales que aportan protección física”, recomienda la doctora.



ómo lavas la ropa puede influir en tu piel. O enjabonarte como una posesa cada día con guante de crin incluido. Pasamos revista a estas y otras cuestiones sobre cuál es la mejor forma de cuidarla.

1

¿Maltratamos mucho a nuestra piel?

Subestimamos su capacidad de protección y la manipulamos demasiado. La piel es una barrera que da forma al cuerpo y produce tantas hormonas como ningún otro órgano. Tiene hasta 2.500 receptores nerviosos por centímetro cuadrado, percibe lo que le rodea, genera los reflejos y se comunica con el cerebro. Está conectada con órganos como el intestino, el sistema nervioso, la psique, la sexualidad y nos comunica con el entorno. Tiene mecanismos de protección directos, pues produce su propia crema corporal, que es mejor que cualquiera que puedas comprar; genera ácido, que forma una capa de protección; y alberga a bacterias que actúan como porteros, lo que permite que las bacterias que producen enfermedades y los virus no entren. Y cuando todo esto está equilibrado el olor del cuerpo es bueno, saludable.

2

¿Cuánto recomienda exfoliar la cara y el cuerpo?

La exfoliación es innecesaria.

Si tienes la piel sana la capa córnea superior es fundamental como barrera protectora, y al exfoliar se debilita. Sin embargo hay gente que tiene una capa córnea anormal, con acné o pequeños granitos, y en este caso un exfoliante suave podría ser bueno. Pero a veces, debido a las pequeñas partículas que tienen los productos, te haces pequeñas he-

ridas. Mejor utilizar ácidos de frutas que retiren esta capa de forma química.

3

¿Cómo es el producto solar ideal?

Sin perfume, que dé una sensación agradable a la piel, porque si no, no la utilizas, y que brinde una alta protección, especialmente a las pieles claras. Los ingredientes deben ser anti-alérgicos y no tóxicos. Los productos de protección solar, especialmente los de farmacia, en gran medida cumplen estos criterios. Simplemente hay que fijarse en aplicar una capa lo suficientemente gruesa, de lo contrario no te proporcionará toda la protección que indica en el bote. Es muy importante que aparezca el símbolo UVA en

minerales tan bien como para evitar tener una capa blanca en la piel al extender la crema. También es difícil, aunque posible, alcanzar unos niveles de protección muy altos, tan recomendables para niños y embarazadas. En cuanto a los filtros químicos mejoran la sensación en la piel porque facilitan cremas más ligeras, aunque las buenas cremas solares evitan utilizarlos porque son controvertidos.

4

¿Son realmente eficaces las cremas?

Pueden ayudar a reparar la barrera de la piel o formar una capa de protección, como por ejemplo la manteca, si se utiliza como crema de manos. Tiene que ser cien

5

¿Recomienda tomar nutricosméticos?

Es más fácil proteger la piel desde dentro que desde fuera, pero cuando vas a tomar el sol, por ejemplo, no es suficiente y hay que utilizar un protector solar. Para protegerte desde dentro podrías tomarte un vaso de zumo de zanahoria al día, que hace que la piel adquiera un tono anaranjado y aumenta el tiempo de resistencia al sol de dos o tres, es decir, si sueles aguantar 10 minutos sin quemarte, subirá a 20 ó 30 minutos. Además, el betacaroteno es antioxidante, ayuda a prevenir el cáncer de piel y su envejecimiento. Hay estudios que demuestran que es más atractivo tener este bronceado que el conseguido por el sol.

6

¿Qué alimento es el aliado para la piel?

Por ejemplo el zumo concentrado de tomate, que tiene mucho licopeno y es el antioxidante más potente que existe. Cada día deberíamos tomar una sopa o salsa de tomate. Otros alimentos buenos son los ricos en Omega 3, especialmente los aceites de pescado, de lino, las nueces... El té verde, que protege muy bien la piel. Recomendando comida fermentada, no pasteurizada, como el *chucrut*, que contiene bacterias que restauran la flora intestinal y favorecen que la piel esté más bonita.

7

¿Qué opina de los últimos avances científicos que consiguen reproducir la piel en el laboratorio?

Es interesante y esperanzador porque ya hay primeros éxitos en el tratamiento de quemaduras, en la enfermedad de las manchas blancas vitiligo... Estaría bien regenerar la piel con la tuya propia en un proceso biorregenerativo que ya se está intentando con las placas propias del plasma. Se está intentando regenerar las células de la piel y del pelo. También se utiliza en los laboratorios para comprobar qué efectos tienen los medicamentos o comprobar cómo se comportan las células unas con otras.



Yael Adler es médico de referencia en Alemania, donde arrasa en los medios de comunicación desmontando tópicos.

un círculo porque si no sólo será una protección alta en UVB y podrías tener efectos secundarios. Lo ideal es que la crema contenga partículas minerales, que aportan protección física y actúan como una pantalla, reflejando la luz solar. Pero para los fabricantes es muy difícil moler estos

por cien natural y no refinada. Cuando tienes una capa córnea reseca las cremas pueden planchar las arrugas superiores a través de la hidratación, durante unas pocas horas. Pero lo que no pueden conseguir es reparar el envejecimiento. Los productos antiedad no llegan a esta se-

“La EXFOLIACIÓN ES INNECESARIA PORQUE DEBILITA LA CAPA CÓRNEA, nuestra barrera protectora en la piel. Sólo la recomiendo en casos de acné o pequeños granitos”

Lo que se lleva mucho tiempo haciendo son los trasplantes de piel de una parte del cuerpo a otra, pero esto requiere cirugía.

8 Mucha gente no hidrata la piel del cuerpo a diario.

No pasa nada porque el cuerpo produce su propia crema, sólo hay que ponerse crema si la piel tiene tendencia seca. La gente que sólo se lava con agua no está retirando la capa de grasa, así que no necesita crema.

9 ¿Le parecen eficaces los productos que hidratan bajo la ducha?

No, es mejor aplicar, si lo necesitas, una lipoloción después. Lo mejor es lavarse sólo con agua y las zonas sudorosas con un producto suave de limpieza. A las zonas secas sí se puede aplicar una crema después de la ducha. Algunos pacientes llegan a la consulta con la piel seca diciendo que se enjabonan bien y ponen su crema después. Lo que están haciendo es limpiar pero no generar lípidos; así que necesitan aplicarse algo que los aporte.

10 ¿Y aplicar aceite con la piel húmeda?

Puede hacerse siempre y cuando el aceite no se restringe: debe dejarse secar para conseguir una hidratación y que el agua permanezca en la piel haciendo un efecto de *film*.

11 ¿Jabón o gel de baño?

Los jabones para limpiar el cuerpo existen desde hace sólo 400 años, desde Luis XIV. Aplicándolos una vez a la semana la piel puede gestionarlos, pero si tienes la piel sensible, el jabón utilizado a menudo producirá irritaciones y se-

quedad. Por eso los detergentes sintéticos (*syndets*) son mejores, pero hay que buscarlos muy suaves, sin fragancia, conservantes ni colorantes. También pueden contener aceites y los mejores serían los detergentes de coco o azúcar. Estos detergentes sintéticos, cuya principal virtud es que no son alcalinos, existen en formato líquido y sólido. Siempre decimos que cuanto menos mejor, y para conseguirlo es más fácil con los sólidos. Y si es líquido, que no sea espumoso. El gel de sales del Mar Muerto es bueno, o los aceites de ducha que crean una capa sobre la piel.

12 ¿Cuánto se debe lavar el pelo y con qué?

Cuando te apetezca. Si es muy graso no pasa nada por hacerlo cada día. Si tienes el cuero cabelludo seco basta con lavar una vez por semana. Siempre utilizar productos suaves.

13 ¿Cómo cuidar la piel del cuero cabelludo?

Depende de si es graso o seco, aunque siempre es bueno utilizar un producto con ph no alcalino. A mucha gente le gusta realizar aclarados con vinagre: un litro de agua con una cucharada de vinagre. Esto hace que el pelo brille, se reduce la caspa y el olor del cuero cabelludo. Por lo demás: champú suave sin colorantes, conservantes ni fragancias.

14 Algunas personas se lavan las manos en exceso, otras muy poco. ¿Qué frecuencia es la ideal?

Deberíamos lavarnos las manos sí o sí, después de ir al baño y antes de comer. O si se trabaja en una profesión médica, entre paciente y paciente, para evitar transmitir los gérmenes. Y si lavamos mucho las manos, entonces sí

deberíamos poner siempre crema, para evitar un eccema seco.

15 Dice que el uso excesivo de jabón es perjudicial ¿cuál es la medida?

Si preguntaran a la piel les diría que no necesita jabón. Pero si quiere utilizar un jabón, usar muy poca cantidad sólo en las zonas de mayor sudoración. Los científicos han demostrado que tener poco contacto con el agua puede ser bueno, porque hace que se multipliquen las bacterias protectoras.

16 ¿Qué opina de los jabones íntimos?

Yo creo que el agua es el mejor método para la limpieza íntima. No se recomienda practicar duchas vaginales y hay que limpiar sólo las mucosas que se alcanzan desde fuera. En el caso de los hombres, la misma recomendación de higiene externa.

17 ¿Y los limpiamos desinfectantes?

Los desinfectantes siempre son contraproducentes porque no solo matan a los patógenos, sino también a los “porteros de discoteca” de la piel. Sólo deberían utilizarse en lugares donde haya peligro de infección: hospitales, en guarderías en época de gripe...

18 Desodorante antitranspirante, ¿sí o no?

Si al sudar se genera olor fuerte no estoy en contra de los desodorantes, pero a algunas personas les causa irritaciones. Todos los demás pueden utilizarlos. Y en cuanto a sus componentes, teniendo una buena barrera en la piel no entra ni aluminio ni nada similar, aunque mejor evitar aplicarlos en una piel recién afeitada. También deberíamos saber que las concentraciones de aluminio en vacunas son mucho más altas; y las pastillas para el estómago, en los recipientes de aluminio y el papel de aluminio (cuando esto entra en contacto con comida salada y amarga, el aluminio se desprende y es malo para la

CAMBIO DE HÁBITOS

- **Lavarnos sólo con agua:** si quieres utilizar un producto para la limpieza, utilizarlo sólo para las manos y zonas de mayor sudoración (axilas, zona íntima, pies), aunque en la mucosa íntima mejor no utilizarlo.
- **Productos de limpieza, no jabón.** Porque son alcalinos; normalmente la barrera protectora de la piel tiene un ph 5 y el jabón lo aumenta a ph 10, por lo que la piel necesita 8 horas para volver a su nivel inicial. En este tiempo carece de protección y los patógenos tienen barra libre.
- **El gel ideal:** detergente sintético, sin colorantes, fragancia y conservantes. Los detergentes muy suaves por ejemplo son los de azúcar y coco, así no se reduce el nivel de grasa en la piel y no dan sequedad ni picor.
- **El baño reseca la piel,** sobre todo con agua caliente y aditivos y espumas. Si te bañas hay que verlo como spa, no como algo bueno para la piel.
- **Las cremas sólo cuando la piel está enferma o seca,** para regenerar o proteger, pero nunca hay que embadurnarse todo el cuerpo cuando no hay un problema. Los productos de cuidado: sin conservantes, fragancias y colorantes.
- **Los lípidos y aceites sanos y buenos son:** la manteca de karité, la cera de abeja, manteca de cacao y a algunas personas les gusta el aceite de coco.
- **No usar aceites puros.** Como mucho se pueden mezclar con una base de crema. En la piel solo sirven para la limpieza, porque retiran los lípidos naturales.

salud). El aluminio es el metal de la capa de la tierra que ocupa el tercer lugar de los más presentes, por lo que también se encuentra en el suelo y en el agua.

19

Si un desodorante irrita la piel de alrededor de las axilas ¿es una señal para dejar de usarlo?

Sí, porque si hay irritación puede haber un eccema. Hay una reacción y puede ser tóxica o alérgica. Los desodorantes con aluminio antitranspirantes tienen este efecto muy a menudo, por lo que se podría optar por uno sin aluminio. Pero también hay alternativas: se puede pulverizar o atomizar bótox debajo de las axilas sin efectos secundarios. También hay un sistema que se llama iontoforesis que consiste en poner unas esponjas con agua humedecida por donde pasa corriente de baja intensidad que hace que las glándulas de sudoración se contraigan y haya una menor sudoración.

20

¿Son mejores los desodorantes en spray o en roll-on?

Depende de las sustancias que contengan. Cuando tienen más alcohol suelen irritar más. Los de spray contienen más alcohol porque no son tan cremosos y, además, al vaporizar pueden llegar a zonas donde no quieres que lleguen. En este caso, mejor el roll-on.

21

¿Es perjudicial la depilación total?

Hay gente que lo hace y no tiene problemas de piel, aunque no era la idea de la naturaleza. El pelo de la cabeza, cejas, pestañas, axilas y partes íntimas tiene su función. Es importante el procedimiento: al afeitarte puedes tener inflamaciones, por utilizar cera irritaciones o alergias por usar productos químicos. Se utilizan mucho los tratamientos láser, pero hay que tener cuidado porque es una depilación irreversible. Y, no hay que olvidar el peligro de que se produzcan quemaduras, hay que tener mucho cuidado de no producir ningún daño en esta zona delicada.

22

¿Qué opina de las toallitas?

Es muy importante que no tengan componentes químicos, como fragancias, ni conservantes, pero suelen tenerlos. Mejor buscarlas para pieles sensibles. Además son malas para el medio ambiente. Se pueden usar de forma puntual y con mucho cuidado con los bebés.

23

¿Las fibras sintéticas de la ropa perjudican a la piel?

Las prendas sintéticas no se pueden lavar en caliente y a menudo las bacterias que fomentan el olor corporal, como el *micrococcus*, se adhieren al tejido. Por ejemplo en los calcetines. Se lavan sólo a 30/40 grados y si tienes hongos en la piel fomentan su extensión en la lavadora. Así que cuando los calcetines salen de la lavadora tienen más gérmenes que cuando entraron. Una camiseta sintética o un vestido de noche, aunque los hayas lavado, si te los pones y vuelves a sudar huele fatal. Los materiales naturales como el cuero, piel, algodón y lino son más agradables para la piel. Y cuando hay enfermedades de tipo bacteriano puede ser bueno utilizar prendas con fibras de micro plata, porque los iones de plata luchan contra los gérmenes.

24

La ropa interior, calcetines y medias, ¿deben ser siempre de algodón?

Es lo mejor, porque se puede lavar en caliente y son transpirables. Cuando una mujer es propensa a tener infecciones genitales no debería utilizar ropa interior sintética.

25

¿Influye mucho en la piel el detergente con que se lava la ropa?

Es posible que al utilizar detergentes con fragancias se desarrolle una reacción alérgica a esa fragancia, pero si se aclara bien, no debería causar ninguna intolerancia ni problema. Desde el punto de vista toxicológico y de alergias se recomienda lavar la ropa nueva tres veces antes de ponérsela, porque los pesticidas y colorantes podrían irritar la piel, dañarla y ser venenosos. **T**

¿Y SI LA TIENES SENSIBLE?

Casi un 50 por ciento de mujeres manifiesta tener la piel sensible en algún momento de su vida. La mala alimentación, el estrés y la contaminación pueden producir "picos". Tu objetivo: fortalecer la barrera cutánea con Vitamina B3, ceramidas y un protector solar de amplio espectro.

Escribe: LUCÍA HEREDERO

El término "piel sensible" es una definición muy amplia: puede ser una afección clínica cutánea (eccema, cuperosis, psoriasis...) o, simplemente, una piel fina que reacciona con cualquier estímulo externo. En España, más de 4,2 millones de personas padecen rosácea (o cuperosis), una enfermedad inflamatoria que provoca enrojecimiento, sequedad y ardor en la piel con venitas visibles de color rojo (estudio facilitado por los laboratorios Uriage). Pero la piel sensible es una preocupación bastante común en mujeres de todo el mundo. El 65 por ciento de las americanas, el 23 por ciento de las tailandesas y el 61 por ciento de las británicas considera que tienen piel sensible, según un estudio realizado por los laboratorios Olay.

"Con una piel sensible se nace, debe haber una predisposición genética para padecerla. Desde las pocas semanas de vida, la

barrera de protección natural de las pieles sensibles se presenta debilitada. Y, con el paso de los años, los agentes irritantes, microbios y alérgenos penetran en las capas más profundas (debido a la debilidad superficial) causando reacciones adversas", nos aclara **Gabriel Serrano**, médico dermatólogo fundador de los laboratorios Sesderma y Mediderma. "En una piel sensible, un simple rasguño o estar en contacto con gasolina (sustancia tóxica) puede desencadenar una reacción que en otro tipo de piel pasaría totalmente desapercibida", prosigue.

Los síntomas más comunes incluyen inflamación (rojez, prurito), sequedad, descamación, tirantez, picor o escozor, todas ellas sensaciones muy incómodas. "Los dermatólogos reconocen que cuando se trata de piel sensible nada parece simple. En algunos casos, se debe a una causa definible

LA ALIMENTACIÓN CUENTA

SÍ Para conseguir una buena función barrera, incluye en tu dieta alimentos ricos en vitaminas C y E.



El exceso de azúcares, grasas, harinas y alcohol sobrecargan los órganos excretores (hígado y riñones), y eso se nota en tu piel.



NO