

Higiene facial y corporal

*Un producto
para cada circunstancia*

Eliminar la suciedad que se acumula sobre la piel es una necesidad tanto estética como sanitaria. La dermis necesita estar limpia para respirar, sin embargo, una higiene excesiva puede causar trastornos que perjudicarían su normal funcionamiento.



ANA M. DE VILLANUEVA
FARMACÉUTICA.



La piel puede considerarse una barrera activa que separa el interior del organismo del medio ambiente, que ejerce de amortiguador frente a agresiones mecánicas, impide la penetración de radiaciones y sustancias nocivas y evita la pérdida de calor, agua y líquidos. Tiene una estructura compleja que está sometida a un proceso de renovación continuo debido a la multiplicación y desarrollo de las células basales. Lleva a cabo, además, una serie de funciones básicas, como la respiración y la secreción de sudor (que ejerce un efecto termorregulador y permite eliminar toxinas) y de lípidos emulsionados con el sudor, que ayudan en la formación del manto hidrolipídico dérmico que recubre y protege la piel.

Cuando la higiene corporal no es la adecuada, se produce un incremento de la microbiota saprofita cutánea, capaz de degradar las moléculas grasas y generar sustancias malolientes. Además la producción de sebo de la piel ayuda a retener los componentes no acuosos de la dermis y de cualquier material exógeno que alcance la piel del organismo, como son humos y el polvo, presentes en gran cantidad en las grandes ciudades.

La higiene facial y corporal está encaminada a eliminar todo tipo de suciedad respetando la fisiología de la piel y sus funciones.

Higiene facial

El rostro, además de ser espejo del alma y la principal tarjeta de presentación, es probablemente una de las partes del cuerpo que mejor refleja las inclemencias del tiempo. Normalmente llevamos la cara descubierta, independientemente de la estación del año, con lo que, a lo largo del día, sobre la piel del rostro se va acumulando suciedad que tapa los poros y constituye un sustrato idóneo para facilitar el desarrollo de una gran cantidad de microorganismos que obstaculizan el normal funcionamiento de la fisiología cutánea, de modo que se pueden originar fenómenos patológicos de diversa índole.

El carácter eminentemente lipofílico (sin obviar que también contiene componentes hidrosolubles e insolubles) de la suciedad que se acumula en la piel de la cara hace que exista una compleja interacción entre ésta y el soporte cutáneo de carácter aniónico. Por tanto, el uso exclusivo de agua como agente limpiador no es suficiente para revertir esta situación, si bien ayuda a eliminar de manera eficaz algunos tipos de suciedad facial (sudor, productos hidrosolubles, células córneas descamadas). Es necesario, por tanto, recurrir a la ayuda extra de los cosméticos para eliminar sustancias de naturaleza oleosa depositadas sobre la superficie de la piel (sebo, pigmentos, restos de maquillaje), de modo que se pueda mantener la piel del rostro libre de cualquier mácula.

Tipos de piel

Para elegir el cosmético que mejor se adapte a las necesidades de cada persona, es fundamental conocer qué tipo de piel se tiene, sus características y su aspecto físico. La clasificación clásica de la piel en cosmética es la siguiente:

- **Piel normal o eudérmica.** No presenta alteraciones, tiene un brillo moderado y un aspecto firme, muy suave al tacto, es aterciopelada y elástica. Sus poros son pequeños, esta bien irrigada y su coloración es uniforme. En ella la grasa y la humedad están equilibradas. Su limpieza se basa en el uso de un cosmético limpiador (crema/emulsión limpiadora) junto con un tónico. Soporta bien los jabones.
- **Piel seca.** Tiene menos cantidad de lípidos que la piel normal, por lo que está más desprotegida frente a agentes externos y el agua interna se evapora con más facilidad. Su aspecto es ligeramente mate, con ligero eritema. Es muy fina, pero su tacto es áspero. Es sensible al frío y al contacto con el agua y soporta los limpiadores con dificultad, por lo que su limpieza debe hacerse una vez al día con una crema/emulsión limpiadora con pH ácido.

Una característica de los limpiadores para pieles secas es que deben contener un alto porcentaje de grasa. Es aconsejable que en su formulación contengan activos hidratantes y calmantes. Tras su uso se recomienda tonificar la piel con lociones calmantes y aplicar una crema con factores naturales de hidratación o humectantes.

- **Piel grasa.** Brilla mucho por el exceso de grasa (especialmente en la región medifacial: nariz, frente y mentón), sus poros están dilatados, su textura es gruesa e irregular y, en ocasiones, se pueden observar cicatrices acnéicas. Soporta sin problemas los cambios en las condiciones atmosféricas.

Es fundamental limpiar este tipo de piel dos veces al día. Además tolera perfectamente los jabones y las emulsiones limpiadoras, que deben ser bajos en grasa y con una elevada detergencia. Su tonificación se debe realizar con lociones astringentes suaves y aplicar a continuación cremas con sustancias azufradas y con un pH ácido.

- **Piel mixta.** Es una piel intermedia entre la piel normal y la piel grasa. Presenta zonas de piel normal, o incluso seca en las mejillas, y zonas de piel grasa en la región medifacial, la conocida «zona T».

Cosméticos para la limpieza facial

Los productos destinados a la limpieza del rostro deben ser afines con la fisiología de la piel a tratar, tener un rango de pH de 4,5-8, no mostrar efectos irritantes ni sensibilizantes y poseer una capacidad de detergencia

CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Para favorecer una higiene facial y corporal adecuadas, el farmacéutico puede trasladar a sus clientes los siguientes consejos básicos:

- Ducha tonificante diaria, en vez de baño relajante.
- Completar la higiene con una buena hidratación y exfoliación.
- Conocer el tipo de piel.
- Usar el cosmético que mejor se adecue a cada tipo de piel.
- Se debe limpiar la cara una o dos veces al día con agua y un cosmético limpiador que se adecue a las características de cada tipo de piel.
- Desmaquillarse siempre, por muy tedioso que resulte.

que respete al máximo los lípidos cutáneos; además, se deben eliminar con facilidad y tener un buen poder de arrastre.

El cosmético limpiador puede actuar de distintas formas: emulsionando las partículas por sus activos detergentes, disolviendo la suciedad con los aceites que lo componen o eliminando por arrastre las sustancias acumuladas en la piel.

Jabones y syndets

Después del agua, el jabón es sin duda el producto de higiene más tradicional. Químicamente se trata de sales que resultan de la interacción entre ácidos grasos superiores o sus glicéridos y bases orgánicas o inorgánicas. Tienen gran poder como limpiadores, aunque con ciertos inconvenientes:

- **Desplazan el pH cutáneo, débilmente ácido, hacia la alcalinidad**, lo que los hace agresivos y mal tolerados para cualquier tipo de piel.
- **Forman compuestos insolubles con sales divalentes** (calcio y magnesio) contenidas en las aguas duras, que precipitan en la piel y obstruyen los conductos secretores de las glándulas y los poros.
- **Irritan los folículos**, causando la típica aspereza cutánea y favoreciendo la penetración de materias extrañas, al producir una hinchazón de la piel.

Por todo ello, el uso de este tipo de productos sólo es aconsejable para la limpieza de pieles grasas o normales con tendencia grasa, puesto que su gran eficacia limpiadora elimina, además de la suciedad, las secreciones de las glándulas sebáceas y restos de maquillaje junto con parte de la capa hidrolipídica natural de la piel.

Las pieles grasas, a causa de la fuerte actividad de sus glándulas sebáceas, son capaces de restablecer en un período de tiempo de 1-4 h la continuidad del manto hidrolipídico, por lo que una excesiva deslipidificación a la hora de realizar la limpieza facial no supone un grave problema. Sin embargo, las pieles normales y secas necesitan más tiempo para reparar las agresiones de la capa protectora cutánea y al contacto con el jabón se mostrarán enrojecidas, secas y presentarán descamación en las capas más externas.

Como alternativa a esta gama de productos, y buscando una mayor dermocompatibilidad con pieles normales y secas, aparecieron los syndets (*synthetic detergents*). Este tipo de preparados cosméticos no pueden considerarse jabones en el sentido químico, pero presentan el mismo poder detergente que éstos y se emplean de la misma manera. También tienen propiedades espumantes, emulsionantes, dispersivas y humectantes, y en solución presentan un pH de 5,5, que es el fisiológico de la piel. Por su suavidad resultan idóneos para proceder a la limpieza diaria del rostro.

Emulsiones

Este tipo de preparados goza de gran aceptación para realizar la limpieza facial, ya que son fácilmente tolerados por todo tipo de pieles. Se trata de un sistema disperso de dos líquidos poco o nada miscibles. Una de sus principales ventajas radica en el hecho de que permiten eliminar las sustancias lipófilas y las hidrófilas, por estar formadas por dos fases, una acuosa y otra grasa. Además en su formulación contienen tensioactivos que actúan como detergentes.

Se puede distinguir entre dos tipos de emulsiones:

- **Emulsiones A/O (*coldcream*) de fase externa oleosa.** Contienen un alto porcentaje de grasa, el agua de la fase interna se evapora produciendo una sensación de frescor mientras que las grasas de la fase externa actúan disolviendo la grasa cutánea. Uno de sus inconvenientes es que pueden resultar difíciles de eliminar.
- **Emulsiones O/A (*evanescentes*).** En la actualidad se tiende a formular más este tipo de emulsiones de fase externa acuosa. Su fase oleosa, que constituye el 20-30% de la emulsión, suele estar formada por ácido esteárico y aceites vegetales y minerales, mientras que su fase acuosa está formada por trietanolamina y humectantes. El emulgente se forma in situ al mezclarse el ácido esteárico con la trietanolamina. Se eliminan con facilidad sin dejar residuos.

Aceites

Dado que la suciedad tiene un carácter lipídico muy acusado, se pueden usar aceites como la parafina líquida



Los productos destinados a la limpieza del rostro deben tener un rango de pH de 4,5-8, no mostrar efectos irritantes ni sensibilizantes y poseer una capacidad de detergencia que respete al máximo los lípidos cutáneos

o la vaselina como limpiadores per se en pieles secas deslipidizadas, ya que compensan la falta de grasa con su efecto engrasante. El inconveniente de estas sustancias es que presentan una gran dificultad de eliminación.

Geles limpiadores

Estos productos proporcionan una agradable sensación de frescor tras su aplicación sobre la piel. No tienen componentes grasos en su formulación, por lo que resultan idóneos para la limpieza de pieles acnéicas y seboreicas. Se recomienda utilizarlos dos veces al día (mañana y noche) y retirarlos aclarando con abundante agua o con un tónico facial.

Muchos de estos preparados incluyen un porcentaje variable de alcohol en su composición, que no los hace aconsejables para la limpieza de pieles secas, asimismo su contenido en alcohol nunca debe superar el 20%, ya que en caso contrario se podría causar un efecto rebote generando más grasa.

Toallitas desmaquilladoras

Se han incorporado de forma reciente a las opciones para proceder a la limpieza facial diaria. Son fáciles y cómodas de usar y poseen una eficacia probada. Gracias a los suaves tensioactivos que contienen, a los principios activos hidratantes y a los componentes grasos que incluyen en su formulación, permiten la eliminación de las secreciones cutáneas, impurezas y restos de maquillaje sin alterar la película hidrolipídica cutánea.

Tónicos faciales

La utilización de un tónico después de la higiene facial es casi imprescindible, ya que este tipo de producto ayuda a normalizar los parámetros fisiológicos y funcionales de la piel, eliminan los restos que pudieran quedar de suciedad y del propio agente limpiador empleado y por último estimulan la microcirculación periférica y el tono muscular de la dermis. A estas acciones básicas se les pueden añadir otras como efecto

calmante, relajante, regenerador o incluso una acción antiséptica.

Los tónicos destinados a pieles normales o grasas tienen una concentración de alcohol que oscila entre el 5-30%, mientras que los que están destinados a pieles secas son los denominados suaves, que no incluyen etanol en su composición. Se aplican tras limpiar la piel con un cosmético limpiador, empapando un algodón en el producto y masajeando la cara mediante movimientos circulares o ligeros toques, sin producir presión. No se aplican en la zona ocular.

Exfoliantes

Se trata de preparados de limpieza cuyo efecto es eminentemente físico. Su acción consiste en eliminar de forma mecánica las células muertas más superficiales del estrato córneo y en desobturar los poros. Además de su acción puramente higienizante se consiguen otros beneficios: la piel se alisa y luce más transparente y brillante; la limpieza de los poros facilita la penetración y por tanto aumenta la eficacia de cualquier tratamiento cosmético posterior y, gracias al masaje que se realiza para su aplicación, se estimula la microcirculación sanguínea periférica.

Mascarillas

Se trata de un complemento a la limpieza diaria de la piel. Suelen tener una acción reafirmante, hidratante, calmante, tensora y/o purificante. Son productos de textura muy suave y fácil de extender, que se secan con rapidez gracias a la evaporación de uno de sus componentes, por lo que forman una película adherente sobre la piel que se retira fácilmente tras 5-20 min. Se deben emplear sobre la piel totalmente limpia y preferiblemente tras un tratamiento exfoliante para aumentar la penetración de sus componentes.

Productos para la higiene corporal

Geles de baño

Los hábitos de limpieza corporal han ido cambiando con el tiempo. Si bien hace unos años el baño era el procedimiento más frecuente, hoy día la ducha le ha ido ganando protagonismo de manera ostensible, del mismo modo que lo ha hecho el producto estrella en el ritual diario de la limpieza corporal: el gel.

Se trata de un preparado compuesto por detergentes sintéticos que eliminan la suciedad cutánea y ejercen a la vez una acción tonificante y relajante. Un gel de ducha debe cumplir una serie de requisitos generales:

- **Buena presentación.** Es importante que tenga un buen aspecto, perfume y color, que resulte atractivo. Para ello se añaden a la formulación agentes opacificantes



Los geles limpiadores no tienen componentes grasos en su formulación, por lo que resultan idóneos para la higiene de pieles acnéicas y seborreicas

y nacarantes, así como colorantes y perfumes que mejoran las características organolépticas del producto, que debe ser fácilmente soluble y no afectar al resto de las características del gel.

- **Poder detergente.** Debe ser suficiente para eliminar las grasas y residuos. Para conseguirlo se añaden tensioactivos aniónicos primarios de compatibilidad dérmica a su composición.
- **Bajo poder desengrasante.** No debe causar un desengrase excesivo, de modo que respete en la medida de lo posible el manto hidrolipídico protector. Por este motivo su formulación suele contener aceites, ésteres y glicéridos como agentes reengrasantes o emolientes.
- **Fácilmente aplicable.** Tiene que ser suficientemente viscoso, lo que se consigue con la ayuda tensioactivos de tipo alcanolamidas, que actúan como espesantes, y se debe poder extender con facilidad, así como dispersarse con rapidez sobre la piel.
- **Productor de espuma.** Tiene que desarrollar mucha espuma densa, cremosa y estable. Para conseguirlo se añaden estabilizadores de la espuma o *boosters*. Los tensioactivos más utilizados para esta función son nuevamente las alcanolamidas junto con los óxidos de amina.
- **Fácil de aclarar.** Y no debe dejar residuos.
- **Insensible a la dureza del agua.** Una elevada dureza del agua puede causar sales cálcicas de los correspondientes tensioactivos, que podrían ser insolubles con el agua y precipitar.
- **Inocuo.** No debe irritar la piel ni las mucosas. Para ello se añaden agentes de ajuste de pH y se tiende a buscar productos de pH ligeramente ácido, por ser el que más se aproxima al pH cutáneo. Así pues, el pH del gel debe oscilar entre 5 y 5,5.
- **Estable y bien conservado.** Tiene que ser resistente a la contaminación por microorganismos y debe poder llegar al consumidor en perfecto estado, por lo que es fundamental añadir conservantes, ya que la mayoría de preparados tensioactivos contienen una elevada cantidad de agua que los hace susceptibles de presentar contaminación microbiana.
- **Económico.** Conviene una formulación sencilla, en la que se empleen sólo las materias primas necesarias para las funciones deseadas.
- **Elevado porcentaje de agua.** Es el ingrediente mayoritario de la formulación. Es muy importante

que la calidad microbiológica del agua esté garantizada.

Además, pueden añadirse a la fórmula filtros solares, antioxidantes o agentes secuestrantes para ligar las sales de calcio y magnesio del agua.

En definitiva, todos los ingredientes deben contribuir a que el gel resultante proporcione una agradable sensación de cuidado.

Aceites de limpieza corporal

Este tipo de cosméticos limpiadores, cuya composición a base de ceras y/o lípidos sintéticos los hace idóneos para pieles secas, están ganando popularidad y se están desarrollando con gran éxito. La ventaja de estos oleogeles radica en su fácil aplicación sobre la piel de manera homogénea y en su poder de adherencia cutánea. Así, no sólo limpian la piel sino que también aportan lípidos dermocompatibles que la hidratan y protegen frente a agentes externos.

Sales de baño

Las sales o cristales de baño son una mezcla de sales inorgánicas solubles, perfumadas con las más variadas esencias y delicadamente coloreadas, especialmente formuladas para su disolución en las aguas de baño.

Actualmente se emplean casi exclusivamente a la hora de tomar un baño relajante y apenas están presentes en nuestra higiene diaria.

Desodorantes

Este grupo de cosméticos, de uso cada día más frecuente, tiene una amplia gama de productos: para las axilas, para los pies, para la higiene íntima, etc. Se considera fundamental para completar la higiene personal. Además, el hecho de no usarlos puede generar incluso problemas sociales de relación. Pero hay que tener cuidado a la hora de emplear este tipo de cosméticos, ya que son relativamente frecuentes las reacciones alérgicas y las dermatitis o irritaciones derivadas de su uso, por lo que tampoco debe abusarse de su uso.

Las principales características de este tipo de compuestos deben ser:

- Eficacia: capaces de eliminar el mal olor corporal.
- Buena tolerancia cutánea.
- Fácil y cómoda aplicación.
- Sensación de frescor y de limpieza.
- Tiempo de secado rápido.
- No debe manchar la piel ni la ropa.
- Según sus características, pueden estar exentos de perfume o, por el contrario, demostrar una buena permanencia de la fragancia que publicitan. ■

Línea

aloe
vera
LAINCO

Protección natural para la piel

Ideal para todo tipo de piel, la gama aloe vera de LAINCO, aprovecha al máximo las propiedades antiinflamatorias, calmantes y refrescantes de la planta.

- **Gel Corporal** • CN 174714.3 / 200 ml
Protector y regenerador dérmico, contiene 96 % de Aloe Barbadensis.
- **Leche Hidratante** • CN 265136.4 / 250 ml
Ideal para toda clase de piel, normaliza las pieles alteradas, facilitando su renovación.
- **Gel de baño** • CN 265134.0 / 500 ml
Limpia, tonifica y recupera todo tipo de piel respetando el pH.
- **Desodorante** • CN 265135.7 / 50 ml
Sin alcohol, evita la aparición del mal olor asociado a la sudoración, protegiendo la piel.



LAINCO, S.A.