

Material Imprimible

Curso Dermatocosmiatría

Módulo Cuidado de la piel

**Contenidos:**

- Cuidados de la piel
- Rutina de cuidado facial paso por paso
- Uso de protectores solares
- Técnica de peeling

## **Cuidados de la piel**

El cuidado de la piel es muy importante para prevenir enfermedades y su envejecimiento. Como aprendimos anteriormente, la **piel** nos protege de agentes externos, del calor y el frío, del aire y los elementos, de las bacterias, es impermeable, se repara y lubrica a sí misma, incluso elimina algunos residuos del cuerpo.

A la piel la debemos cuidar siempre, aunque los mantenimientos varían según las diferentes etapas de la vida. Por ejemplo, a la piel de un bebé hay que prestarle mucha atención, ya que absorbe y pierde humedad rápidamente, por lo que es importante mantenerla hidratada.

A todas las edades se requieren cuidados esenciales, y es por eso que es fundamental poder sostener hábitos saludables y aplicar rutinas de limpieza y protección de la piel para mantenerla radiante y así prevenir problemas y retrasar el envejecimiento natural. Los problemas de la piel son frecuentes en todas las edades. Sus causas son múltiples y complejas, ya que pueden generarse por una combinación de diferentes factores, como los genéticos, los cambios hormonales, las infecciones, el contacto con alérgenos, con sustancias irritantes o con la piel infectada de otra persona, por el sistema inmunitario debilitado, y muchas enfermedades que afectan la tiroides, el sistema inmunitario, los riñones y otros sistemas del cuerpo.

También podemos mencionar los factores externos, que tienen que ver con el estilo de vida, la alimentación y la higiene, ya que también pueden jugar un papel importante a la hora de desarrollar estos trastornos. No obstante, en ocasiones la causa de los problemas de la piel es desconocida.

Entre los problemas de la piel más frecuentes se encuentran la dermatitis atópica, el acné, el herpes zóster, la queratosis actínica, la rosácea, la urticaria y otros, como cortes y quemaduras. A continuación, detallaremos sus principales características.

La dermatitis atópica es una de las formas de eccemas más comunes en niños, aunque también aparece en adultos, causando sequedad y picazón.

El acné es una de las complicaciones más frecuentes, especialmente en la adolescencia, aunque también se puede experimentar en la edad adulta. La causa del acné suelen ser los folículos pilosos bloqueados por el aceite de las glándulas sebáceas de la piel, algo que suele estar relacionado con los cambios hormonales.

Por su lado, el herpes zóster se presenta como una erupción roja con ampollas y está causado por el mismo virus que provoca la varicela, así que todas las personas que tuvieron esta enfermedad, poseen un mayor riesgo de tener herpes zóster. Este puede provocar fiebre, fatiga y dolor de cabeza, y es más común en personas mayores y con sistemas inmunitarios debilitados.

La queratosis actínica es una lesión precancerosa de la piel que se manifiesta como una mancha áspera y escamosa. Se produce por la acumulación de radiación ultravioleta a lo largo del tiempo, y es más común en personas con piel clara.

La rosácea consiste en una inflamación de la cara con enrojecimiento y vasos sanguíneos prominentes. La misma aparece y desaparece en ciclos, y estas recaídas pueden tener muchas causas, como el consumo de alimentos picantes, de alcohol, la luz solar, el estrés, y las bacterias.

La urticaria, por su parte, se manifiesta en forma de zonas rojizas poco inflamadas. Aunque suelen desaparecer por sí solas en unas horas, en algunos casos se pueden prolongar durante meses o incluso años.

Finalmente diremos que cada uno de nosotros en algún momento hemos sufrido alguna lesión en la piel, como cortes, quemaduras o rozaduras, pero es importante saber cómo actuar en cada caso y tener los productos necesarios a mano para minimizarlos.

A muchos de nosotros nos pasa que no tenemos tiempo para realizar un correcto cuidado de la piel. Sin embargo, a continuación les vamos a compartir algunos consejos útiles y sencillos para retrasar el envejecimiento natural y prevenir diversos problemas de la piel.

El primer tip es protegerse del sol, ya que una vida de exposición al sol puede provocar arrugas, manchas de la edad y otros problemas de la piel, así como un aumento del riesgo de cáncer de piel.

Para obtener la protección solar más completa podemos:

- Usar siempre protector solar que tenga un factor de protección solar de, al menos, 15. Debemos colocarnos abundante cantidad y volver a aplicarlo cada dos horas, o

con más frecuencia si están nadando o transpirando. Más adelante volveremos a hablar de los tipos de protectores

- Buscar lugares con sombra, sumado a evitar el sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, cuando los rayos solares son más intensos
- Usar ropa de protección, es decir, aquella que está elaborada específicamente para bloquear los rayos ultravioletas, o protegerse la piel con ropa de tejidos ajustados y mangas largas, pantalones largos y sombreros de ala ancha

El siguiente consejo es no fumar, ya que dicho acto le genera a la piel un aspecto avejentado y contribuye a la formación de arrugas. Fumar estrecha los pequeños vasos sanguíneos que se encuentran en las capas más superficiales de la piel, lo que disminuye el flujo sanguíneo y da un aspecto más pálido a la piel. Esto también elimina el oxígeno y los nutrientes que son importantes para la buena salud de la misma.

Fumar también daña el colágeno y la elastina, que son las fibras que le aportan fortaleza y elasticidad a la piel. Además, las expresiones faciales reiteradas que hace la persona cuando fuma, como por ejemplo, fruncir los labios al inhalar y entrecerrar los ojos para exhalar el humo, pueden contribuir a la formación de arrugas.

Otra recomendación es llevar una alimentación saludable, aumentando el consumo de muchas frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras.

Si bien la asociación entre la dieta y el acné no está clara, algunas investigaciones sugieren que una alimentación con alto contenido de aceite de pescado o suplementos de aceite de pescado y baja en grasas no saludables y carbohidratos procesados o refinados podría promover una piel más joven. Además se aconseja beber mucha agua para mantener la piel hidratada.

De igual manera, es fundamental controlar el estrés, ya que cuando este está fuera de control, la piel puede volverse más sensible y se pueden desencadenar brotes de acné y otros problemas cutáneos. Para fomentar una piel sana, y un estado de ánimo sano, es recomendable tomar medidas para controlarlo.

También es esencial dormir lo suficiente, y poder establecer límites razonables en cada actividad con una clara lista de prioridades y controlar la enumeración de tareas pendientes para encontrar tiempo para hacer las cosas que uno más disfruta.

Finalmente diremos que tanto la limpieza como el afeitado diario pueden perjudicar a nuestra piel, por lo que debemos tratarla con suavidad. Pero... ¿cómo?

- Limitar la duración del baño, ya que el agua caliente y las duchas o baños prolongados eliminan los aceites naturales de la piel
- Evitar los jabones fuertes, ya que muchos de estos también eliminan los aceites naturales de la piel. Siempre es mejor usar limpiadores suaves
- Antes de afeitarse se recomienda limpiar la piel y lubricarla aplicando crema, loción o gel. Al momento de rasurar, siempre hacerlo en la dirección en que crece el pelo, no a contrapelo.
- Después de lavarse la cara o bañarse, deben secarse la piel suavemente con una toalla dando pequeños toques para que quede algo de humedad, sin raspar la superficie
- Humectar la piel, y más aún si es seca

Es esencial que tomemos muy en serio nuestro cuidado de la piel. Recuerden que es el órgano que está más expuesto a los agentes externos que afectan sus características y funciones, generando un mayor envejecimiento.

### **Rutina de cuidado facial**

Muchos de nosotros amamos cuidarnos y sentirnos hermosos, y es por eso que un skincare completo es ideal para todos los que queremos resaltar nuestra belleza natural y darle más protagonismo a nuestra piel, ya que esta es belleza, pero también es salud.

Primero aclaremos el concepto de skincare para evitar confusiones. ¿Saben qué es? **Skincare** en español significa "cuidado de la piel". Es decir, es el conjunto de cuidados, productos y rutinas que incluimos en nuestro día a día para mantener nuestra piel en las mejores condiciones.

A la hora de cuidar la piel es importante y esencial tener claro cuáles son sus características para saber qué productos usar, ya que no será lo mismo si la piel es normal, seca, grasa o mixta, como ya hemos aprendido.

Repasemos juntos los tipos de piel y sus características para que cada uno pueda identificar la suya.

- La piel grasa produce más sebo de lo normal y siempre luce brillante

- La piel seca no brilla, se ve apagada y a veces tiene escamas
- La piel normal tiene una luz natural, ni muy brillante ni muy apagada, y es uniforme a la vista
- La piel mixta tiene zonas con mayor producción de grasa y otras que lucen secas

Una vez que identifiquen cuál es el tipo de piel, ya sea suya o del cliente, es importante que elijan los productos idóneos y los que se acomodan a ese tipo de piel. La rutina de skincare puede variar de acuerdo a las condiciones que tenga la piel y de lo que cada uno desee o necesite tratar en ella.

Una cuestión esencial a tener en cuenta es que el orden de aplicación siempre debe ser procurando que los productos más líquidos se apliquen primero para que los más densos y espesos puedan absorberse correctamente.

Con esto claro, una vez analizado el tipo de piel en nuestro gabinete, vamos a mencionar el orden de aplicación de los productos de skincare incluyendo los más comunes. Tengan en consideración que esto no quiere decir que deban utilizarlos todos. Esto dependerá de las necesidades de la piel.

El orden de aplicación es el siguiente:

- Agua micelar
- Tónico
- Suero de vitamina C
- Suero de niacinamida
- Suero hidratante con ácido hialurónico
- Contorno de ojos
- Crema hidratante
- Protector solar

Pero, ¿qué es lo más importante en una rutina de skincare? Lo más imprescindible es la hidratación y protección solar. Estos dos pasos son el mínimo vital que deben garantizar a su piel. El resto de pasos le darán un aspecto mucho más iluminado y sano, pero los imprescindibles son hidratación y protección.

Y... ¿Cuántas veces al día se recomienda hacer la rutina de skincare? Lo ideal es que se realice dos veces: en la mañana y en la noche, ya que de esta forma se ayudará a mantener la piel en sus mejores condiciones y verán resultados en menor tiempo.

En lo que se refiere a nuestra práctica podemos hacer el skincare de manera diaria a los clientes y luego asesorarlos para que ellos mismos puedan llevarla a cabo e implementarla en sus casas.

Nosotros recomendamos que en las noches se apliquen los productos más complejos, como el retinol y las mascarillas, porque en el día pueden utilizar el resto de productos que no se oxidan con el sol o son más suaves con la piel. Y recuerden siempre de día colocar protector solar.

Muchos clientes preguntan cuáles son las mejores marcas para el skincare, y la respuesta es que hay muchas, y diversos laboratorios se dedican al cuidado de la piel. Ustedes como dermatocosmiatras podrán evaluar los resultados de cada uno de los productos a fin de poder seleccionar y recomendar el mejor para cada uno de sus clientes, y tener una línea de cuidado facial ideal para todo tipo de piel con activos poderosos como el ácido hialurónico y la tecnología silanol.

Ahora bien. ¿Qué les parece si desarrollamos el paso a paso de la rutina de skincare?

- El paso 1 es la limpieza. Siempre por la mañana y por la noche, es importante elegir un producto que limpie en profundidad el rostro para que se puedan eliminar las impurezas y preparar la piel para el siguiente paso. Una cosa a considerar es que si se maquillan o usan protector solar resistente al agua, es ideal hacer una doble limpieza: primero con un limpiador a base de aceite y luego uno a base de agua.
- El paso número 2 es el tónico, que muchas personas omiten, pero es esencial, ya que muchas veces los limpiadores afectan el pH de la piel y el tónico se encarga de regularlo y balancearlo nuevamente. Este paso no es necesario si uno ha utilizado agua micelar para la limpieza.
- El siguiente paso es el sérum, que es un suero rico en principios activos concentrados que tiene una alta capacidad de penetración y que ayuda a potenciar el tratamiento que vamos a aplicar a continuación. Se debe aplicar el sérum según las necesidades de la piel. Por ejemplo, ácido hialurónico para hidratación, vitamina C para iluminar, niacinamida para controlar el sebo, etc.

- El paso 4 consiste en aplicar contorno de ojos, puesto que la piel alrededor de los ojos tiene una composición totalmente distinta al resto del rostro, es muy sensible y delicada, por eso es importante darle un cuidado especial con un tratamiento específico para esa zona, ya sea para combatir los signos del envejecimiento o fatiga
- El paso 5 es la hidratación, fundamental en la rutina de skincare. En esta instancia se recomienda el uso de una crema de tratamiento en función de la edad, el tipo de piel y las necesidades de la misma: hidratante, nutriente, regeneradora, antiarrugas. El producto se encargará de hidratar la capa más superficial de la piel para entregar un aspecto más saludable y fresco, sellando los pasos realizados anteriormente.
- Por último debemos aplicar protector solar en caso de que nuestra crema hidratante no contenga factor de protección. Pero ojo, este paso es solo para la rutina diaria. Nunca se debe dejar de usar el protector solar ya que la exposición a la contaminación, los cambios meteorológicos y las radiaciones solares son las causantes del envejecimiento prematuro de la piel, de la aparición de arrugas, manchas, y quemaduras. Es recomendable utilizar protector de 50 SPF para que se efectivice la misma.

También es necesario aclarar que la exfoliación nos ayuda a la renovación celular y a retirar las células muertas, facilitando la posterior penetración de principios activos de las cremas. Este está indicado para utilizarlo una o dos veces en semana siempre después de la limpieza, pero antes de la mascarilla.

Por su lado, la mascarilla es una herramienta con la que pueden aportarles beneficios a la piel según cada una de las necesidades, ya sea de hidratación, nutrición, reparación, tonificación, luminosidad. A las mascarillas las podemos encontrar en un formato crema, gel, tisú, plástico, etc., y se recomienda utilizarlas una vez por semana.

A su vez diremos que si nos vamos a maquillar, una vez realizada completa la rutina de skincare, se recomienda aplicar en el rostro un *primer*, con el objetivo de preparar la piel para mejorar la aplicación y la duración de los productos de maquillaje.

Su fórmula está diseñada para crear una barrera entre la piel y el maquillaje, lo que ayuda a suavizar la superficie de la piel, reducir la apariencia de poros, líneas finas y otros tipos de textura, y proporcionar una base uniforme para la aplicación de la base y otros



productos. Al igual que los otros pasos, pueden encontrar distintas opciones que se adapten lo mejor posible al tipo de piel.

Asimismo, si quieren que el maquillaje sea duradero, deberán sellarlo con polvos compactos y, luego de finalizar, aplica fijador de maquillaje en spray para que el makeup los acompañe en su rutina sin problemas. Este punto está más destinado a quienes, además de las técnicas de dermatocosmiatra, deseen complementar con el maquillaje.

Como ya aprendimos los pasos para realizar una buena rutina de skincare, vamos a decirles que si van a maquillar la piel, es importante que usen agua micelar para retirar todo lo que apliquen en la misma.

Si la piel es grasa hay que evitar los desmaquillantes bifásicos, que son aquellos que contienen un porcentaje de aceite para facilitar el retiro de los productos a prueba de agua. En cambio, si la piel es normal a seca, se puede utilizar sin ningún problema.

Lo bueno y beneficioso del desmaquillante bifásico es que facilitará la difícil tarea que muchas veces implica tener que desmaquillar las pestañas, previniendo que se caigan por aplicar con demasiada fuerza otros productos que no sacan el rímel tan fácilmente. Y más aún si contamos con pestañas postizas, ya que hay que tener mayor cuidado.

Siempre les recomendamos evitar el uso de paños de bebé, dado que no están indicados para el rostro y suelen tener compuestos irritantes para los párpados. Más bien pueden optar por algodón o toallas reutilizables de microfibra que son muy suaves y no contienen ingredientes que puedan lastimar la piel.

Ahora bien. Anteriormente conocimos el paso a paso de skincare que puede hacer persona en su casa, ¿recuerdan? No obstante, de vez en cuando es necesario complementar con una limpieza profesional. Por dicho motivo, a continuación les compartiremos el paso a paso que deben seguir ustedes como dermatocosmiatras a la hora de realizar una limpieza de cutis.

Tengan en cuenta que la limpieza y el tratamiento profesional es indispensable para completar los pequeños rituales de limpieza cotidianos, y que los dermatocosmiatras deberán ofrecer una propuesta de protocolo de trabajo de cabina que podrá adaptar en función de las necesidades de la piel de cada cliente y de los objetivos que quieran conseguir en cada sesión.

Bien. El primer paso es el diagnóstico, que nos facilitará conocer el estado de la piel y proceder con un protocolo específico para sus necesidades y así aumentar la eficacia del tratamiento a realizar.

Acá se debe tener en cuenta la problemática total de la piel, la época del año, el lugar de residencia, los hábitos de cada persona, etc., con el fin de poder instaurar un tratamiento adecuado.

El segundo paso es la limpieza facial, que tiene como objetivo limpiar en profundidad células muertas y toxinas, hidratar, tonificar y mejorar la circulación de la cara, ganando tersura y elasticidad.

La limpieza cotidiana es imprescindible para la efectividad de cualquier tratamiento, ya que una piel limpia es más receptiva a los productos cosméticos. Además, no podemos trabajar en pieles que están sucias o en condiciones inadecuadas. El limpiador será acorde al tipo de piel.

Luego le sigue la exfoliación, puesto que estimula el proceso natural de renovación celular y ayuda a retirar las células muertas, evitando así el engrosamiento epidérmico y mejorando el aspecto de la piel.

El paso 4 consiste en hacer una limpieza profunda extractiva, ya que según el diagnóstico y necesidades de la piel, puede ser necesario extraer la suciedad de los poros de la piel y los folículos pilosos.

Posteriormente se debe aplicar el tónico indicado para el tipo de piel a tratar con el objetivo de estimular las funciones biológicas de la piel y la circulación sanguínea, ejercitando al mismo tiempo una acción tónica sobre los músculos y preparándolos para recibir los tratamientos.

El paso número 6 es la activación manual, que se traduce en aplicar la crema específica, o crema base enriquecida con los concentrados faciales, según el tipo de piel. En esta fase vamos a poder evaluar y determinar todos los nutrientes que necesite en función de su estado y su problemática particular, cubriendo las necesidades de hidratación, nutrición, regeneración y equilibrio de forma personalizada con el fin de conseguir el mejor resultado posible.

Por su lado, en la activación aparatológica el dermatocosmiatra podrá complementar el tratamiento con el uso de aparatología como la ionización, radiofrecuencia, mesoterapia virtual, entre otros. Esta implementación puede llevarse a cabo dentro de la sesión del tratamiento cosmético como en una sesión individual.

Más adelante en la fase de mascarilla aplicamos la más adecuada. Es allí donde dejamos descansar la piel y empleamos un extra de principios activos complementarios a los utilizados en la fase de activación.

Ahora llegamos a la acción hidratante, que consiste en aplicar la crema adecuada según diagnóstico y necesidades.

Por último no debemos olvidarnos del protector solar, que es tan importante como limpiar, tonificar, hidratar o nutrir, dado que es la protección de la piel frente a las agresiones externas y el fotoenvejecimiento. Debemos aplicar una fina capa de protector solar 50+.

### **Uso del protector solar**

El **protector solar** es un producto esencial para el cuidado de la piel, diseñado para protegerla de los efectos dañinos de la radiación ultravioleta del sol.

Esta radiación está compuesta principalmente de dos tipos de rayos que afectan la piel de manera diferente:

- Los rayos UVA, que penetran profundamente en la piel y son responsables del envejecimiento prematuro, arrugas y la pérdida de elasticidad. También pueden contribuir al desarrollo del cáncer de piel.
- Los rayos UVB, que afectan la capa externa de la piel y son los principales causantes de las quemaduras solares. Estos también juegan un rol importante en el riesgo de cáncer de piel.

El protector solar:

- Reduce el riesgo de quemaduras, que pueden ser dolorosas y dañar la piel a largo plazo.
- Ayuda a prevenir signos de envejecimiento, como arrugas, manchas y pérdida de firmeza

- Reduce el riesgo de cáncer de piel
- Protege la piel de manchas oscuras y otras formas de hiperpigmentación causadas por el sol

Ahora bien. Existen 2 tipos principales de protectores solares: los físicos, es decir, los minerales, y los químicos, aunque algunos protectores solares contienen ingredientes minerales y químicos.

Los físicos contienen ingredientes como el óxido de zinc y el dióxido de titanio, que actúan creando una barrera que refleja los rayos UV. Son menos irritantes, por lo que suelen recomendarse para pieles sensibles.

Este tipo de filtros están destinados para la población general y, en especial, para pieles alérgicas y reactivas, con algún tipo de dermatitis, en todas las edades, incluyendo niños menores de dos años. Además se aconseja su uso en cicatrices recientes o pieles lesionadas, como así también en pieles que tienen un enrojecimiento por tratamientos médico-estéticos o *peelings* químicos, o cuando la piel está sensibilizada en los días posteriores al tratamiento.

Por su parte, los químicos poseen ingredientes que absorben los rayos UV y los convierten en calor, que luego es liberado de la piel. Son más ligeros en textura, lo que puede hacerlos más cómodos para el uso diario, pero pueden irritar pieles sensibles.

Estos no suelen ser bien tolerados por todo los tipos de piel, ya que en este caso, y a diferencia del filtro mineral, se reflejan los rayos UV, que son absorbidos alterando la barrera cutánea, y a consecuencia puede generar mayores reacciones alérgicas. Por lo dicho, no está aconsejado su uso en menores de dos años y en pieles sensibles, alérgicas y/o reactivas.

Proteger la piel de la radiación solar es clave para nuestra salud, por lo que debemos elegir el mejor para nosotros. Sin embargo, elegir el adecuado depende de varios factores, como el tipo de piel, el nivel de exposición al sol y nuestras necesidades específicas.

Por eso, a continuación les dejamos algunos consejos para elegir el protector solar más adecuado:

- En cuanto al Factor de Protección Solar, también llamado FPS por sus siglas, podemos decir que el de 30 proporciona una buena protección para la vida diaria

en espacios interiores o con exposición solar moderada. En cambio, el de 50 o más está recomendado si tienen una exposición intensa al sol o si tienen piel muy sensible al sol. Cuanto más alto el FPS, mayor es la protección, aunque los beneficios no aumentan de forma proporcional

- También es importante asegurarnos de que el protector solar sea de amplio espectro, lo que significa que protege contra los rayos UVA y UVB. Esto ayuda a prevenir tanto el daño superficial como el envejecimiento y el riesgo de cáncer de piel
- Además deberemos considerar el tipo de protector solar. El físico es ideal para pieles sensibles o propensas a irritación. Por su lado, el químico es beneficioso para uso diario en pieles normales o mixtas.
- De igual modo, al momento de elegir un protector solar, tenemos que considerar el tipo de piel. Una persona con piel grasa o propensa al acné deberá buscar fórmulas libres de aceite y no comedogénicas, es decir, que no obstruyen los poros, y con acabado mate. También pueden optar por protectores en gel o en fórmulas ligeras. Alguien con piel seca debe optar por fórmulas hidratantes que incluyan ingredientes como ácido hialurónico o ceramidas. Una persona con piel sensible deberán elegir protectores solares minerales, ya que suelen ser más suaves y menos irritantes. También buscar opciones sin fragancia y sin alcohol. Aquellos con pieles mixtas tendrán que usar protectores en gel o con texturas ligeras que no dejen sensación grasosa.
- Además debemos prestarle atención a la fórmula y textura del protector solar. Para el uso diario en el rostro, busquen texturas ligeras y de rápida absorción, como lociones, geles o cremas livianas. Si prefieren algo que no afecte el maquillaje, algunos protectores en polvo o sprays pueden ser opciones útiles para reaplicar durante el día. Para el cuerpo, pueden usar texturas más ricas, como cremas o lociones, especialmente si tienen piel seca.
- A su vez tenemos que considerar las condiciones y necesidades específicas. Para el deporte o el agua deberán elegir un protector solar resistente al agua y al sudor, especialmente si estarán nadando o realizando actividad física. Además deben saber que algunos protectores solares también incluyen antioxidantes, como vitamina C o E, que ayudan a combatir el daño ambiental y a proteger la piel de los radicales libres.
- Otro consejo para elegir el protector solar más adecuado es observar los ingredientes adicionales. Los antioxidantes ofrecen protección adicional contra el

daño ambiental. Los que no tienen fragancia ni alcohol son ideales para pieles sensibles o con tendencia a irritarse.

- La última recomendación es que prueben el protector antes de usarlo. Si tienen piel sensible, hagan una pequeña prueba en una zona detrás de la oreja o en el cuello antes de aplicarlo en todo el rostro para asegurarse de que no cause irritación.

La piel tiene muchos mecanismos de defensa que hacen frente a todos los efectos nocivos de la radiación UV, aunque solo en cierta medida, ya que en algunas personas no están muy desarrollados, como es el caso de la piel sensible, niños, ancianos, o personas con trastornos de la pigmentación, y forman parte de la población más vulnerable a enfermedades de la piel.

Podemos definir 6 fototipos según características determinantes, como el color de la piel, pelo y ojos, y por último, si se broncea o se quema con facilidad. ¿Cuál de ellos soy? Y ¿cómo saber qué tipo de protector solar debo usar? Veamos.

- Las personas con fototipo I tienen la piel muy blanca y pálida que se quema intensamente.
- Personas con fototipo II poseen piel clara que se broncea ligeramente y se quema habitualmente.
- Aquellos con fototipo III tienen piel intermedia. Primero se enrojece y después se broncea, y se queman moderadamente.
- Las personas con fototipo IV tienen la piel ligeramente morena. Se quema moderadamente y se broncea rápido.
- Personas con fototipo V poseen piel morena que rara vez se quema.
- Y aquellos con fototipo VI tienen piel negra, siempre se broncea y no suele quemarse.

Los fototipos con mayor número, es decir, de 4 a 6, poseen un mecanismo de defensa más desarrollado y el protector solar que van a necesitar será con un factor de protección solar menor. Aun así, se recomienda usar siempre un FPS de 30, ya que aunque no se quemem, la piel sufre. Y en fototipos de menor número, o sea, de 1 a 3, FPS de 50 o más.

Es esencial conocer el fototipo que caracterice a cada uno, pero también, como dijimos anteriormente, debemos tener en cuenta el tipo de piel, ya que hay diferentes

protectores solares según la piel a la que va dirigida y la afección cutánea que uno pueda sufrir, así como la parte del cuerpo, existiendo múltiples opciones de protector solar.

Además recuerden que el protector debe aplicarse 30 minutos antes de exponerse al sol, repitiendo la aplicación tras una hora y media o 2 horas, además de reaplicar tras un baño o actividad física de más de 15 minutos.

Otra cuestión a tener en cuenta es que el protector solar posee una fecha de caducidad, lo que significa que cada año se debe renovar para que sea efectivo frente a las radiaciones solares y evitar la aparición de manchas, el envejecimiento prematuro de la piel e incluso, el cáncer de piel.

Recuerden también que el protector solar debe aplicarse todos los días, incluso en días nublados o si están en interiores con ventanas, ya que los rayos UVA pueden penetrar el vidrio.

### ***Peeling***

Es un tratamiento de exfoliación profunda que ayuda a renovar la piel, eliminando las capas superficiales o medias para mejorar su textura, tono y apariencia. Al estimular la regeneración celular, el *peeling* ayuda a reducir imperfecciones como manchas, líneas finas, cicatrices y otros signos de envejecimiento.

El *peeling* tiene diversos beneficios:

- Renueva la piel
- Mejora la textura y el tono
- Reduce manchas y pigmentación
- Atenúa líneas finas y arrugas
- Ayuda a controlar el acné

Existen varios tipos de *peeling*, que se diferencian principalmente por el nivel de profundidad que alcanzan y los ingredientes activos que contienen.

Según la profundidad del *peeling*, pueden ser: superficial, medio y profundo.

El *peeling* superficial:

- utiliza ácidos suaves, como el ácido glicólico, láctico o mandélico. Este tipo de *peeling* solo actúa en la capa más externa de la piel, es decir, la epidermis.
- es ideal para quienes buscan una exfoliación suave o tienen problemas menores, como piel apagada, textura irregular o pigmentación ligera
- Es un procedimiento menos agresivo, con poco o ningún tiempo de recuperación, y es adecuado para casi todos los tipos de piel.
- Puede realizarse de forma semanal o mensual, según el tipo de piel y la recomendación de un profesional.

Por su parte, el *peeling* medio:

- Penetra más profundamente, hasta las capas medias de la epidermis. Los ácidos más comunes son el ácido salicílico y el ácido tricloroacético en concentraciones moderadas.
- Ayuda a mejorar manchas solares, cicatrices de acné, arrugas superficiales y pigmentación más notoria.
- Puede causar una ligera descamación durante unos días después del tratamiento, por lo que requiere más tiempo de recuperación.
- Generalmente se realiza con menor frecuencia, cada 2-6 meses.

El *peeling* profundo:

- Actúa en capas más profundas de la piel y suele utilizar concentraciones más altas de ácido tricloroacético o fenol
- Es efectivo para tratar problemas como cicatrices profundas, arrugas marcadas y pigmentación severa
- Debido a su intensidad, suele ser realizado exclusivamente por un dermatólogo o profesional de la salud, y puede requerir anestesia local o sedación
- La recuperación es más prolongada: hasta dos semanas o más, y la piel puede experimentar una descamación notable y enrojecimiento



Según el tipo de ingredientes, el *peeling* puede ser químico, físico, enzimático o láser.

El *peeling* químico usa ácidos y otros compuestos químicos para exfoliar la piel. Los más comunes son:

- Ácido glicólico, que proviene de la caña de azúcar y es popular por su capacidad para penetrar profundamente en la piel, mejorar la textura y reducir manchas. Suele utilizarse en *peelings* superficiales.
- Ácido láctico, que es derivado de la leche, es más suave y apto para pieles sensibles. Mejora la luminosidad y ayuda con la hidratación.
- Ácido salicílico, que es ideal para pieles grasas y con acné, ya que penetra en los poros y reduce la producción de sebo.
- Ácido mandélico, que es un exfoliante suave que suele tolerarse bien, incluso en pieles sensibles, y es ideal para tratar problemas de pigmentación.
- Ácido tricloroacético, que es utilizado en *peelings* medios y profundos, y es eficaz para tratar cicatrices y arrugas marcadas.
- Y el fenol, que es usado en *peelings* profundos y ofrece resultados notables en rejuvenecimiento facial, pero requiere supervisión médica debido a su potencia.

Por su parte, el *peeling* físico usa técnicas mecánicas para exfoliar físicamente las capas de la piel, como:

- Microdermoabrasión, que utiliza cristales o puntas de diamante para eliminar suavemente las células muertas de la superficie.
- Dermaplaning, que usa una pequeña hoja quirúrgica para raspar la capa superior de la piel, eliminando células muertas y vello fino.

Aunque no son tan profundos como los *peelings* químicos, ayudan a mejorar la textura y la luminosidad.

Por su lado, el *peeling* enzimático:

- Utiliza enzimas naturales, como las que se encuentran en frutas, para exfoliar suavemente la piel
- Es ideal para pieles sensibles o que no toleran bien los ácidos, ya que es una opción más suave
- Ayuda a suavizar la piel y darle luminosidad, con un riesgo mínimo de irritación.

Por último, el *peeling* láser, también conocido como *resurfacing* con láser, utiliza tecnología láser para eliminar capas de la piel. Los láseres ablativos eliminan directamente las capas de la piel, mientras que los no ablativos estimulan la producción de colágeno sin dañar la superficie.

Este tipo de *peeling* puede personalizarse para diferentes niveles de profundidad y suele usarse para problemas avanzados como cicatrices profundas, arrugas marcadas y pigmentación severa.

Finalmente, según la zona de aplicación, el *peeling* puede ser facial, corporal, o para manos y cuello.

El *peeling* facial es el más común, y está destinado a mejorar el aspecto de la piel del rostro.

El *peeling* corporal está destinado a áreas con manchas o cicatrices, como el escote, la espalda o las manos.

Y el *peeling* para manos y cuello también se realiza mucho, ya que estas zonas suelen envejecer rápidamente y pueden beneficiarse de un *peeling* suave para mantener su apariencia joven.

Es importante elegir el tipo de *peeling* adecuado según el tipo de piel y las necesidades específicas. Siempre es recomendable consultar a un dermatólogo o especialista para asegurarse de seleccionar el tratamiento más apropiado y seguro, sobre todo en el caso de *peelings* medios y profundos.

A su vez, es necesario manifestar que toda persona que desee realizarse un *peeling* tiene que seguir la siguiente preparación:

- Entre una y dos semanas antes deberá evitar exfoliantes, retinoides y procedimientos agresivos; y usar protector solar diariamente
- Los días previos tendrá que mantener la piel hidratada y evitar irritantes.
- Y el día del *peeling* deberá lavar el rostro con un limpiador suave, sin maquillaje ni productos adicionales

Asimismo, se tienen que considerar las siguientes precauciones y recomendaciones:

- Consultar con un profesional, especialmente para *peelings* medios y profundos. Un dermatólogo puede evaluar su tipo de piel y recomendarles el más adecuado.
- Después de un *peeling*, la piel está más sensible, por lo que es esencial usar protector solar diariamente y evitar la exposición solar directa
- No usar otros exfoliantes ni productos activos, como retinol, durante los días posteriores a un *peeling*, ya que podrían irritar la piel.
- Si es la primera vez que usan un *peeling* químico en casa, realicen una prueba en una pequeña zona para asegurarse de que su piel lo tolera.

En términos generales, el *peeling* es un procedimiento estético seguro y bien tolerado, pero no está totalmente exento de efectos secundarios. Por eso, y para minimizarlos, es necesaria una correcta valoración médica previa a la realización del mismo.

En esa valoración inicial vamos a hacer un diagnóstico y determinar si el paciente tiene, por ejemplo, herpes labial, porque en ese caso habrá que hacer una profilaxis para que el virus no se reactive tras el *peeling*. Siempre es necesario descartar que haya un herpes activo o verrugas víricas, para evitar que se propaguen.

Además, según cada tipo de piel, habrá que elegir el *peeling* adecuado, puesto que las pieles más oscuras pueden tener hiperpigmentaciones postinflamatorias, es decir, manchas que aparecen tras su realización.

Un *peeling* bien realizado puede traer grandes beneficios para la piel, pero es esencial seguir las recomendaciones adecuadas para cada tipo de piel y usar productos de calidad, con el cuidado adecuado antes y después del procedimiento.