

Cuidados de la piel sana

Las necesidades de nuestra piel cambian con el día a día, por ello es muy importante saber cómo cuidarla y entender qué necesita para mantener un equilibrio dinámico. Desde la farmacia debemos promover el cuidado preventivo de la piel, ofreciendo un consejo personalizado según el momento vital de la persona, sus hábitos y sus necesidades, partiendo de la observación y una entrevista breve y empática.

Para ello, el farmacéutico debe conocer las claves para acompañar, aconsejar y adaptar las recomendaciones a cada paciente con criterio científico, poniendo en valor la constancia y constituyendo rutinas reales, coherentes y efectivas con base en los tres pilares clave para el cuidado de una piel sana: **la limpieza, la hidratación y la protección**.

La limpieza posee valor terapéutico y preventivo; prepara la piel, la protege y mejora la eficacia de lo que venga después. El objetivo principal es retirar impurezas sin comprometer la función barrera de la piel (**Tabla 1**).

La doble limpieza consiste en combinar un limpiador lipofílico seguido de uno hidrofílico. No es “hacer más pasos”, sino saber el por qué y ser constantes. Como complemento a la limpieza, se debe realizar una exfoliación periódica adaptada al tipo y estado de la piel.

El segundo pilar fundamental del cuidado de la piel es **la hidratación**. Al hidratar se ayuda a la piel a conservar su estructura, sus mecanismos de defensa y su homeostasis frente a las agresiones externas. Cuando ésta falla, aparece pérdida de agua transepidérmica, sequedad,

irritación, sensación de tirantez, aumento de la sensibilidad e incluso brotes de dermatosis inflamatorias como acné o dermatitis.

A veces la piel no necesita “más agua”, sino proteger la que tiene. La clave está en restaurar una barrera alterada, frenar la pérdida de agua o modular una inflamación crónica de bajo grado, favorecida por una microbiota disbiótica.

Las cremas hidratantes actuales, además de hidratar, buscan restaurar la arquitectura funcional del estrato córneo, actuando sobre los mecanismos que regulan el contenido hídrico. Desde la farmacia debemos prevenir la disfunción de la barrera, además de repararla y reforzarla en situaciones de vulnerabilidad. La entrevista juega aquí un papel clave

para que el farmacéutico valore el origen del problema, siendo imprescindible que elija un producto con los ingredientes y la forma galénica más adecuada de forma personalizada, para mejorar la experiencia del paciente (**Tabla 2**).

Por último, el tercer pilar en el cuidado de la piel sana es **la protección**. El farmacéutico debe elegir bien los filtros de los protectores solares, pero también incorporar activos antioxidantes, antipolución o reparadores que refuercen las defensas naturales de la piel, ante un entorno más agresivo.

Es fundamental que el farmacéutico explique con claridad al paciente por qué debe protegerse durante todos los días del año, incluso cuando no “siente” el daño; muchas veces “lo

Tabla 1. Principios clave y errores de la limpieza.

Principios clave para una buena limpieza
Usar productos con tensioactivos suaves, no iónicos o anfóteros.
Elegir el vehículo adecuado según el tipo de piel y la preferencia del paciente.
Mantener una frecuencia de dos veces al día (mañana y noche).
Evitar la fricción excesiva, el agua muy caliente o el uso de dispositivos agresivos.
Respetar el equilibrio del <i>film</i> hidrolipídico, el pH cutáneo y la microbiota como parte de la defensa. No toda suciedad debe eliminarse. <ul style="list-style-type: none"> - Mantener el equilibrio utilizando limpiadores con pH fisiológico. - Usar productos con prebióticos, probióticos o postbióticos.
Errores frecuentes
Lavar las pieles secas o maduras con jabón alcalino.
Tratar el acné inflamatorio con limpiadores astringentes de pH alto.
Usar cepillos de limpieza facial de uso diario en pieles sensibles.
Utilizar limpiadores en exceso o ante cualquier síntoma, alterando el manto lipídico y la microbiota.
Usar productos demasiado agresivos: geles con sulfatos, exfoliantes mecánicos a diario o tónicos con alcohol en pieles reactivas o sensibilizadas.
Dejar residuos debido a la falta de enjuague, que alteran el pH o provocan irritaciones.
Confundir limpieza con arrastre, no es “frotar más” sino usar productos adecuados.

que no pica, también perjudica”, y la exposición al sol deja huella de diversas maneras: eritema (quemadura solar), fotoenvejecimiento (por radicales libres), hiperpigmentación, inmunosupresión local o daño crónico por la luz infrarroja A (IRA).

El fotoprotector es una herramienta terapéutica preventiva que evita daños silenciosos. Así pues, deben recomendarse productos con protección de amplio espectro UVA + UVB y, si es posible, frente a luz visible o IRA.

Además, debemos protegernos frente a la polución que se deposita en la piel y que puede alterar la microbiota, así como colarse por los folículos, activando rutas inflamatorias y generando radicales libres, los cuales también se forman por estrés, falta de sueño, tabaco o alcohol. Contra todo esto existen productos “antipolución” y antioxidantes que se detallan en la **Tabla 3**.

Como conclusión, una buena rutina cosmética no tiene por qué ser compleja. La personalización consiste

en entender qué necesita cada piel en ese momento y cómo podemos ayudar al paciente desde la farmacia. Nuestro valor añadido no es solo recomendar un buen producto, sino explicar cómo se usa, con qué se combina, en qué orden, con qué frecuencia y qué se puede esperar de él. Cuidar bien desde el inicio puede prevenir alteraciones futuras.




Tabla 2. Ejemplos de formas galénicas recomendadas para cada tipo de piel.

Tipo de piel	Forma galénica recomendada
Piel grasa o acneica.	Geles, fluidos <i>oil-free</i> , textura ligera y rápida absorción.
Piel deshidratada.	Emulsiones ligeras con humectantes: glicerina o ácido hialurónico.
Piel seca, madura o expuesta al frío.	Texturas cremosas, bálsamos con lípidos estructurales.
Piel sensible o con rosácea.	Cremas/emulsiones de textura media.
Pieles muy secas con disfunción de la barrera o sometidas a condiciones ambientales agresivas.	Cosméticos barrera: hidratan, refuerzan, sellan o imitan la función protectora de la piel.

Tabla 3. Ejemplos de productos antipolución y antioxidantes según su mecanismo de acción.

Productos antipolución/antioxidantes	Mecanismo de acción
Polímeros o siliconas	Acción filmógena protectora.
Vitamina C, vitamina E, polifenoles, resveratrol, extracto de moringa, coenzima Q10.	Antioxidantes, neutralizadores de radicales libres.
Lípidos biomiméticos, péptidos, ác. hialurónico, prebióticos	Refuerzo de la función barrera.
Niacinamida	Refuerza la función barrera, antiinflamatorio y antioxidante.

**Calendario previsto del Plan Nacional de Formación Continuada.
Consejo General de Colegios Farmacéuticos**

Curso	Plazos de inscripción	Duración	Más información
Implanta. Medida de parámetros clínicos (3ª edición)	Hasta 26/11/2025	01/12/2025-02/02/2026	
Implanta. Reacondicionamiento de medicamentos utilizando SPD (3ª edición)	Hasta 12/01/2026	17/01/2026-17/03/2026	
MEDyFAR - Abordaje de la cesación tabáquica	Hasta 08/03/2026	24/03/2025-23/03/2026	

	Teléfonos	Horario
Línea Directa del PNFC ⁽¹⁾ tutoriafc@redfarma.org		L-J: 9:00-18:00 h. V: 8:00-15:00 h.
Información e inscripciones (Centro de atención colegial) cac@redfarma.org	91 431 26 89	L-J: 9:00-18:00 h. V: 8:00-15:00 h..
Secretaría Técnica Administrativa ⁽²⁾ secretariatecnica@gcof@redfarma.org	91 432 41 00 Fax 91 432 81 00	L-V: 9:30-14:00 h. L-J: 16:00-17:30 h.

1 Consultas sobre contenidos técnico-científicos.

2 Consultas sobre corrección de exámenes y certificados.

Direcciones de interés

Cuestionarios / Sugerencias	Consejo General de Farmacéuticos C/ Villanueva 11, 7º - 28001 MADRID
Sección de formación continuada en Farmacéuticos	http://www.farmaceuticos.com/farmaceuticos/formacion/
Plataforma de formación online	https://formacion.nodofarma.es