

Hidratación: la salud de nuestra piel



DIGNABEL AMORÓS ALBA

Asesora de imagen en Belleza y Estilo.
Experta universitaria en Marketing e
Imagen Personal.
Universidad Miguel Hernández de Elche.
www.daimagen.es

Para tener una piel resplandeciente, es necesario que ésta goce de buena salud. Por ello, cada vez son más los centros que apuestan por los tratamientos de hidratación como una de sus especialidades, ofreciendo dermis elásticas y con aspecto saludable.

El agua representa el componente principal del cuerpo humano, representando el 45-60 % de la masa total y el 16 % de la masa extracelular. Es el sustento orgánico de nuestro cuerpo y asegura la vida de todas las funciones celulares. Esta agua se distribuye de forma heterogénea. La piel del ser humano contiene el 20% de agua presente en el organismo.

Cuando hablamos de mantener una hidratación sana, inmediatamente pensamos en tomar agua, lo cual es correcto. Sin embargo, toda la dieta tiene relación con la estabilidad del agua y la humedad de la piel, con un fundamental protagonismo en el consumo de frutas y verduras. Estos alimentos contribuirán al aporte de vitaminas, minerales y oligoelementos indispensables para un buen equilibrio hidroelectrolítico.

Una piel sana contiene del 70 al 75% de agua a nivel de las capas profundas y un 10 al 15% en las capas superficiales. Además, este líquido continuamente se rehidrata, ya que su superficie va absorbiendo el agua que se encuentra en las capas inferiores de la epidermis. Esta agua dérmica, actúa como reserva hídrica de la piel, y se mantiene preparada sin un gran gasto energético para ascender hacia la superficie de las diversas capas de la epidermis, lo que contribuye a hidratar el conjunto de los tejidos cutáneos.

El inconveniente se presenta cuando la reserva es deficiente, ocasionando un desequilibrio y en consecuencia tirantez, falta de elasticidad y flexibilidad. Cuando este estado se prolonga, la función barrera se altera, la piel se vuelve frágil y más vulnerable a todas las agresiones, apareciendo descamaciones, arrugas de deshidratación, picores o irritaciones, tanto en el rostro como en el cuerpo.

FACTORES DE DESHIDRATACIÓN

El nivel de hidratación de la piel depende del equilibrio entre el agua que posee nuestro organismo y la pérdida de este elemento líquido que se produce por evaporación. Hay diferentes circunstancias que pueden alterar el Factor Natural de Hidratación de nuestra piel:



1) Factores internos

- **Alimentación:** Algunas dietas, y en los casos extremos de anorexia y bulimia, al alterar el equilibrio nutricional, la piel se ve sometida a un estado poco favorable, la cual se desestabiliza rápida y visiblemente, deshidratándose y dando un aspecto seco, arrugado y opaco.
- **Herencia:** dermatitis atópica, ictiosis, etc.
- **Las enfermedades que cursan fiebre,** así como los desequilibrios hormonales pueden provocar pérdidas importantes de líquidos que alteran las propiedades y la eficacia del NMF; así como una eliminación anormal de agua: quemaduras, gastroenteritis, etc.
- **Medicamentos:** diuréticos, isotretinoína (acné), laxantes, etc.
- **Edad avanzada:** El paso de los años y el envejecimiento biológico es uno de los factores que produce desecación de la piel, debido a la pérdida de ácidos grasos propios de los tejidos.

2) Factores externos

- **El frío en invierno y aire acondicionado,** producen una vasoconstricción y por ello disminuye el riego de la piel. Al tener menos riego sanguíneo la piel obtiene menos oxígeno y nutrientes, por lo que tiende a perder agua.
- **El calor por exposición solar,** la calefacción, ambientes cerrados con altas temperaturas, etc., producen una pérdida de agua y evaporación del agua superficial. Las exposiciones a la radiación solar en particular, provocan un tipo de envejecimiento que no es el natural o cronológico, y que se denomina foto-envejecimiento.
- **El viento, la contaminación, el medio ambiente,** también pueden representar una gran agresión, sobre todo para aquellas partes que permanecen más expuestas, como el rostro, el cuello, las manos y antebrazos. Estas partes sufren mayores niveles de deshidratación, y las células comienzan a reproducirse en forma alterada, dando lugar a manchas, arrugas, flaccidez y lesiones.
- **Agresiones químicas:** detergentes, disolventes, productos alcalinos (jabones, depilatorios), cosméticos inadecuados, higiene excesiva, etc. que desestabilizan la capa hidrolipídica y el manto ácido de la piel.

En ambos factores hay que extremar las medidas de hidratación oral así como la aplicación de tratamientos en cabina y cuidados a domicilio.

BENEFICIOS DE LA HIDRATACIÓN

La hidratación es uno de los tratamientos profesionales más clásicos, pero también de los más importantes. Son la base de cualquier tratamiento de cabina, ya que antes de realizar un tratamiento de choque para combatir los estragos del tiempo y sus efectos se requiere un nivel hídrico estable que actúe restableciendo las alteraciones producidas.

Los tratamientos de hidratación producen una revitalización de la piel a través de dos acciones distintas. Por un lado, reparan y equilibran las zonas resacas de la piel y por el otro, se encargan de restablecer la humedad y la retención natural. Con un buen tratamiento los objetivos inmediatos que se consiguen son incrementar la elasticidad y consistencia de la dermis.

Los baños en aguas termales, saunas o baños de vapor, así como la talasoterapia, fangoterapia y talasoterapia, son una buena medida para ayudar a la humectación de la piel. Estas técnicas ayudan a limpiar la piel y eliminar impurezas, favoreciendo el intercambio de minerales.

TRATAMIENTOS COSMÉTICOS

Tanto para el cuidado diario de los clientes, como para realizar los tratamientos en cabina, los cosméticos humectantes e hidratantes son siempre los productos de base de la cosmética, ya que contribuyen a restablecer la humedad normal de la piel y a su función barrera. Se recomiendan diariamente y a todas las personas de cualquier edad, ya que todas las pieles pueden estar en riesgo de deshidratación en algún momento y una piel mal hidratada produce una incomodidad permanente.

Entre los activos más utilizados con propiedades de mantener la humedad de la piel y absorber la exterior, destacan diferentes grupos:

1) Humectantes. Actúan frenando la pérdida de agua por evaporación.

- **Glicoles:** son activos higroscópicos que pueden absorber agua tanto de la atmósfera como de la propia piel. Los más utilizados son la glicerina, el propilenglicol y el sorbitol.
- **Glucósidos:** los derivados de la metilglucosa ejercen una acción humectante y emoliente.

2) Hidratantes por otros mecanismos. Son moléculas hidrófilas análogas a los componentes de la piel.

- **Factores de hidratación natural salinos y no salinos como:** aminoácidos, PCA, urea, amoníaco, ácido úrico, glucosamina y creatinina, entre otros.
- **Sacáridos:** glucosa, fructosa y miel.
- **Queratoplásticos:** urea, alantoína y los alfa-hidroxiácidos como el ácido glicólico y el ácido láctico. Todos ellos utilizados a dosis bajas.
- **Vitaminas hidrosolubles:** vitamina B, C y otros compuestos como son el ácido fólico, la biotina y carnitina.
- **Dexpantenol:** actúa de forma rápida y profunda estimulando también la proliferación celular. Es a su vez, hidratante y humectante.

3) Macromoléculas.

Son polímeros hidratantes por su elevado contenido en grupos hidrofílicos. Debido a su alto peso molecular, no penetran en el estrato córneo, pero son sustancias filmógenas, que tienen la capacidad de formar una película semipermeable.

- **Elastina, colágeno y sus alternativas vegetales.**
- **Los glicosaminoglicanos (GAG) y los GAG sulfatados:** Se encuentran en gran cantidad en todos los tejidos conjuntivos (dermis, cartílago) formando geles hidratados.

- **Ácido hialurónico:** Con una función clave en la hidratación por su capacidad de retención del agua.
- **Chitosán:** Actúa disminuyendo la pérdida de agua transepidérmica, presenta propiedades filmógenas y espesantes.

4) Sustancias oclusivas y filmógenas.

Habitualmente forman parte de la fase oleosa de las emulsiones, formando una película más o menos oclusiva en la superficie cutánea y mejorando la retención de agua.

- **Hidrocarburos parafínicos:** vaselina y la parafina líquida.
- **Hidrocarburos triterpénicos:** escualeno o perhidroescualeno.
- **Siliconas, Ceras, Aceites vegetales, Grasas, Lanolina y derivados.**

5) Dermolípidos. Son lípidos afines a la piel.

- **Fosfolípidos:** Fosfatidilserina, fosfatidilcolina y los liposomas.
- **Ceramidas:** Restauran la barrera lipídica del estrato córneo, favoreciendo la normalización de la piel seca a largo plazo.
- **Ácidos grasos esenciales poliinsaturados:** Ácido linoleico y ácido gammalinoléico.
- **Algunos aceites vegetales:** Borrajas, onagra, soja, rosa mosqueta, etc.
- **Vitamina F:** Es una mezcla de ácidos grasos poliinsaturados.
- **Mezcla de triglicéridos:** ácido araquidónico, ácido linoleico y ácido linoléico.

CONSEJOS PARA LOS CLIENTES

Para mantener la piel hidratada, se deben incluir ciertos hábitos diarios de manera que contribuyan a una higiene de vida saludable. Una opción es el uso de cosméticos hidratantes diariamente. También la prevención puede jugar un papel destacado en la hidratación de nuestro cuerpo. Utilizar filtros solares frente a las radiaciones UV, ya sean naturales o artificiales, puede protegernos de las agresiones externas tales como el frío o el viento. Tampoco se debe dejar de lado una buena alimentación. Con una dieta equilibrada y evitar el abuso de alcohol y tabaco, así como huir del estrés, podemos mejorar nuestra salud. ■

esthetic.es
Encontrarás más artículos sobre **Salud** consultando nuestro portal