



CUIDADO CORPORAL

Hidratación y limpieza, pasos imprescindibles para mantener la piel saludable

¿SABÍAS QUE LA PIEL PIERDE UN 25 % DE SU HIDRATACIÓN NATURAL DURANTE LA DUCHA? ESTABLECER UNA ADECUADA RUTINA DE CUIDADO CORPORAL ES ABSOLUTAMENTE NECESARIO; MÁS ALLÁ DE UN TEMA ESTÉTICO, RESULTA FUNDAMENTAL PARA LA SALUD GENERAL Y EL BIENESTAR.



La piel es la parte del organismo que protege de las agresiones exteriores, como la contaminación, los rayos UV y los microorganismos. Por eso, mantenerla en buen estado supone un beneficio para la salud general, más allá de la cuestión estética. Llevar a cabo una rutina de *skincare* (cuidado de la piel) se ha consolidado como un hábito de masas. En países occidentales, las cifras rondan el 82 % de las mujeres y más del 60 % de los hombres. Y, en concreto, un español gasta de media más de 220 euros al año en productos de cosmética, cuidado personal y perfumería, una cifra que sitúa nuestro país entre los líderes de consumo en la Unión Europea (el cuidado de la piel representa un 32 % del mercado total).

Así pues, es un hábito redoblar esfuerzos en el rostro, cuyos mantras de cuidado nos sabemos de memoria, pero olvidarse del resto del cuerpo. Craso error. Resulta igual de necesario adoptar una rutina de cuidado corporal que incluya una hidratación y limpieza adecuadas, a fin de prevenir problemas como la sequedad, la irritación y las infecciones. Es crucial elegir productos específicos que se adapten a nuestras necesidades y proporcionen soluciones efectivas a algunos de los problemas más frecuentes. La sequedad puede ser causada por factores ambientales, como el clima frío o el uso excesivo de productos de limpieza agresivos. Por su parte, la piel irritada a menudo se presenta tras la exposición a productos químicos o el afeitado. Y la piel áspera o agrietada, generalmente, aparece en áreas como codos, rodillas y pies. Sabiendo esto, surge otra pregunta: ¿Qué productos necesito?

Ante cualquier duda, el farmacéutico es el consejero de salud más cercano a la hora recomendar los productos más adecuados para diseñar la rutina de cuidado corporal personalizada.

Prevención, protección y eficacia: claves del consejo farmacéutico en el cuidado de la piel

"El consumidor elige la farmacia como canal de cosméticos por la calidad de los productos y formulaciones, por el consejo profesional y porque el concepto de belleza está cada vez más ligado a la salud", señaló **Blanca Llácer**, vocal de Dermofarmacia y Formulación Magistral del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Alicante, en el marco de las Jornadas de Dermofarmacia que organiza anualmente el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM). En este sentido, la experta recalcó que *"la salud y el cuidado de la piel se apoyan en la prevención, la protección y la eficacia, en el aval científico de las formulaciones con las que trabaja la farmacia"*. También resaltó la conveniencia de *"dar un valor añadido para diferenciarnos; por accesibilidad, capilaridad, por no cobrar las consultas de salud y por un acceso sin cita, el farmacéutico comunitario tiene una gran ventaja"*.

Un informe elaborado por esta farmacéutica reveló que las consultas más frecuentes sobre la piel están relacionadas con la rosácea (22 %), la dermatitis atópica (16 %), otras dermatitis (15 %), el cuidado pediátrico (11 %), paciente oncológico (8 %), embarazo y lactancia (6 %), quemaduras y accidentes domésticos (5 %), picaduras y alergias (8 %), además de úlceras, heridas, cicatrices y tatuajes, micosis, higiene bucal y alteraciones capilares. *"Somos clave en la prevención, en la detección de enfermedades y en la derivación al médico, en la evolución y el seguimiento del estado de la piel de nuestros pacientes. Todos estos aspectos van a fidelizar a la población"*, asegura la especialista. En este sentido, hay estudios científicos que demuestran que la segunda causa de problemas de salud más consultada en la farmacia comunitaria son las erosiones cutáneas, según el Programa I-VALOR. *"El 75 % de los pacientes eligen al farmacéutico en patologías dermatológicas"*, añade Llácer.

A juicio de esta experta, son tres los pilares de un servicio profesional de dermofarmacia. En primer lugar, ser conscientes de que las necesidades de la piel están cambiando y que hay una prevalencia de enfermedades como dermatitis, psoriasis, rosácea o síndrome de piel sensible en algún momento de la vida. Un segundo aspecto es cuidar la formulación magistral de productos a partir del rigor científico, la efectividad, la capacidad alergénica de las sustancias, su tolerancia y seguridad, así como su sensorialidad, es decir, el grado de cumplimiento y adherencia.

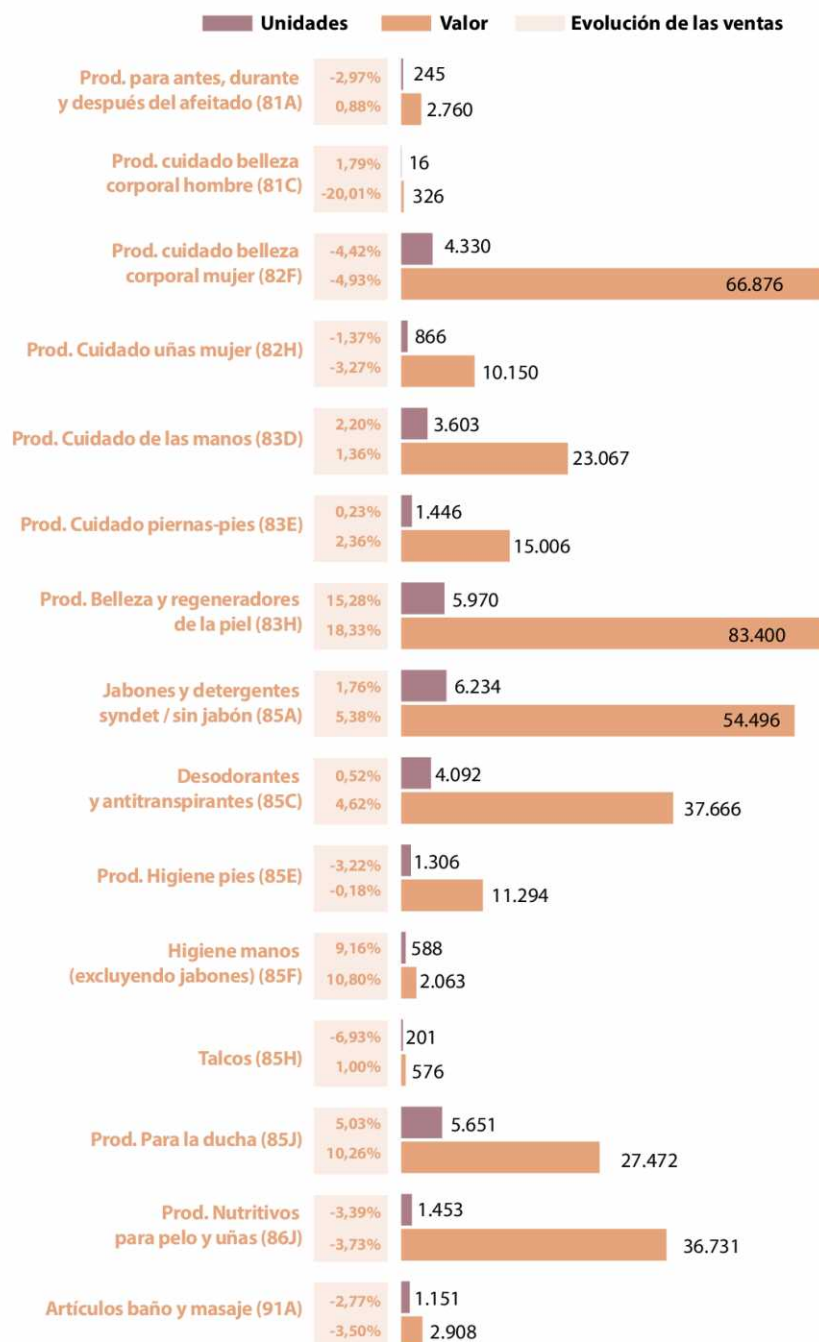
Por último, insta a construir sobre las propias necesidades de la farmacia comunitaria, subrayando el valor diferencial de la formación y el consejo farmacéutico, la elección del producto, la gestión, el apoyo en redes sociales y la omnicanalidad.

ADemás DE LOS
 CUIDADOS HABITUALES
 DIARIOS IMPRESCINDIBLES,
 EN INVIERNO HAY QUE
 PROTEGERSE DEL FRÍO
 Y DE LA SEQUEDAD
 CONSECUENTE

CUIDADO CORPORAL

MERCADO CUIDADO CORPORAL

VENTAS EN MILES (MAT 12/2025)



Fuente: IQVIA, National Sell Out PPH Monthly, FLEXVIEW

Canales: farmacia, parafarmacia y e-commerce

Periodo consultado: MAT 12/2025

Mercado estudiado: PEC DERMO

Medidas: unidades vendidas y valores en € PVP (Precio de Venta al Público)

Elaboración: IM Farmacias

Pautas de cuidado para cada estación

Desde la perspectiva del usuario, y partiendo de que cada piel presenta unas necesidades específicas, por regla general demanda una serie de cuidados habituales durante todo el año, y otros más específicos en épocas determinadas. "Evidentemente, va a depender mucho del estado previo de la piel de la cual partimos, de la edad y del fotoenvejecimiento previo, pero si tenemos en cuenta una serie de principios básicos lograremos mejorar la calidad cutánea", sostiene **Lola Bou Camps**, dermatóloga, en un artículo publicado por la Academia Española de Dermatología y Vanereología (AEDV).

En invierno, la rutina está marcada por las bajas temperaturas. Además de los cuidados habituales diarios imprescindibles (limpieza, hidratación, revitalización y fotoprotección), en periodo invernal hay que protegerse del frío y de la sequedad consecuente, "por lo que insistimos en hidratar profundamente la piel por la mañana y por la noche, utilizando cremas de consistencia mayor que en el resto del año".

Asimismo, aquellas personas que tengan la piel muy sensible a los cambios de temperatura del frío al calor y viceversa, que se manifiestan por el contacto de la piel con ambientes de calefacciones potentes, "deben usar siempre cremas específicas para pieles sensibles", advierte la experta.

En los primeros meses templados, "es fundamental el uso de fotoprotectores todos los días, aunque no se vaya a la playa, y preparar al máximo la piel para contrarrestar los efectos negativos de los rayos ultravioletas del sol", subraya la especialista sobre la primavera.

A continuación, en verano, la protección solar debe primar por encima de todo. "La fotoprotección debe ser de la máxima potencia que exista en el mercado, teniendo en cuenta que aún no se ha conseguido el filtro total, sino de alta protección. Con lo cual, si nos exponemos al sol a pesar de llevar puesto un protector, siempre habrá bronceado de la piel, aunque sea un poco, y consecuentemente llegará el fotoenvejecimiento a corto o a medio y a largo plazo", avisa la dermatóloga.

Finalmente, en otoño es el momento de intentar contrarrestar los efectos nocivos de las radiaciones solares del verano, "como son la aparición de arrugas prematuras y alteraciones de la pigmentación que se manifiestan como manchas de diversos tamaños y localización (cara, escote, manos, etc.)". Asimismo, remata **Bou Camps**, "tanto en otoño como en invierno

CUIDADO CORPORAL

UNA HIGIENE CON
PRODUCTOS NO
ADECUADOS PUEDE
ALTERAR EL PH DE LA
PIEL Y HACERLA MÁS
PERMEABLE A BACTERIAS

es conveniente hacer una puesta a punto general de cuidados intensivos: nutrición, contrarrestar la oxidación con vitamina C, iluminar mediante peelings, láser, etc."

La ducha más saludable

La piel no solo protege de las agresiones externas, como hemos comentado, sino que también es importante apuntar que se trata del órgano más grande del cuerpo. En adultos, supone alrededor de cinco kilogramos aproximadamente, y ocupa una extensión de dos metros cuadrados. Sus funciones son básicamente cuatro: mantener y regular la temperatura corporal; proteger el cuerpo ante elementos externos, por ejemplo, las bacterias; metabólica, ya que ayuda al organismo a sintetizar la vitamina D con la ayuda de la luz solar, y es uno de los principales órganos sensoriales.

Cubierta de una capa de lípidos, el PH natural de la piel es de 5,5. Para mantener las funciones protectoras de la piel, es importante que este no se vea alterado y conservar en buen estado el llamado 'manto lipídico'. O, dicho de otro modo: cuando nos duchamos, la epidermis, que es la capa más externa de la piel, entra en contacto con el agua y el jabón. El uso constante de estos elementos destruye la barrera natural y, por tanto, su función protectora puede verse alterada. Además, durante la ducha podemos perder hasta un 25 % de la hidratación natural de la piel, según datos de la Academia Española de Dermatología y Venereología. Pero, dado que se recomienda al menos realizar una diaria para evitar la acumulación de suciedad, sebo o sudor en el cuerpo, es importante seguir una serie de pautas para conseguir una ducha verdaderamente saludable.

Expertos del Centro Médico Teknon aconsejan, en primer lugar, que la duración no exceda cinco minutos, por el bien propio y del planeta. Aunque, si se deben tomar más duchas al día, es recomendable reducir el tiempo de cada una de ellas. Por otro lado, una temperatura muy elevada puede causar deshidratación e inflamación de la piel, aparte de destruir los aceites naturales. Así pues, debe estar tibia y rondar entre 36 y 37°. *"Ten en cuenta que, si acabas de practicar deporte, tu cuerpo puede alterar la temperatura del agua. Es conveniente recuperar la temperatura corporal antes de meterte en la ducha"*, señalan.

Utilizar geles sin jabón, que contengan productos dermoprotectores o aceites, es también prioritario. Una higiene con productos no adecuados puede alterar el PH de la piel y hacerla más permeable a bacterias. Para la zona genital, lo adecuado son jabones con PH neutro u productos específicos para la higiene íntima. ¿Y esponjas, sí o no? La respuesta es afirmativa, aunque deben ser de materiales naturales que no dañen el manto lipídico de la piel. Asimismo, hay que prestar especial atención a la higiene de estos elementos, ya que pueden ser una fuente de gérmenes y bacterias.

Una vez terminada esta parte, el secado es otro paso importante, pues la humedad puede ser una fuente de hongos: axilas, ingles y la zona entre los dedos de los pies, son áreas a las que debemos dedicar especial atención. A este respecto, se recomienda evitar frotar con la toalla, siendo suficiente secar con ligeros toques.

Todavía no ha acabado el ritual. Mantener una buena hidratación es también imprescindible, por lo que hay que aplicar una crema o loción hidratante tanto en la cara como en el cuerpo una vez completado el secado. Esto es esencial para favorecer la restauración de la función protectora de la piel, evitando la pérdida de agua y otros componentes, así como evitando la penetración de factores externos provenientes del medioambiente. De esta forma, la piel mantiene la humedad, y la hidratación favorece la regeneración celular.

En resumidas cuentas, el cuidado corporal es fundamental para mantener la salud y la estética de la piel. Pero, además de una buena hidratación, la prevención de problemas cutáneos y la mejora de la apariencia, incluir una rutina de autocuidado de este tipo beneficia el bienestar mental, contribuyendo a la relajación. Aplicar cremas con un masaje, utilizar productos con ciertos aromas o sumergirse en un baño con aceites esenciales de vez en cuando puede favorecer la reducción del estrés, mejorar la calidad del sueño y aportar una sensación de bienestar general. ✚



CUIDADO CORPORAL

FARLINE

Farline Bodygel Aloe Vera 250 ml es un gel corporal de alta pureza diseñado para proporcionar una hidratación intensiva y un alivio inmediato a la piel. Su fórmula contiene un 91 % de aloe vera puro, lo que garantiza una acción regeneradora y calmante eficaz para todo tipo de pieles. Es indispensable para el cuidado diario, siendo ideal para aliviar la sequedad cutánea habitual o tras el contacto con agentes externos agresivos, post-exposición solar, y después del afeitado o depilación.



EUCERIN

Eucerin® UreaRepair Loción Hidratante Intensiva 10 % Urea contiene una fórmula exclusiva con un triple complejo hidratante: un 10 % de urea, que ofrece una hidratación superior, suavizando la piel y mejorando su elasticidad desde el primer uso; factores naturales de hidratación, que mejoran la capacidad de retención de agua de la piel, dando lugar a un aumento de la hidratación, y ceramidas, que permiten que la barrera protectora se fortalezca y se retenga la hidratación.



LABORATORIOS LIERAC

La crema Morfo-Remodelante, perteneciente a la gama Body Sculpt, remodela, reafirma y tonifica gracias al complejo Body-Sculpt, que proporciona una doble acción sobre la dermis y la epidermis: por un lado, el silicio actúa sobre la calidad de la piel para una acción re-estructurante y, por el otro, la corteza de caoba bio de Senegal estimula la síntesis de colágeno XVIII para una acción envolvente. Se trata de una fórmula con un 95 % de ingredientes de origen natural.



ISDIN

Ureadin Lotion 10 es una loción corporal de hidratación intensa apropiada para el cuidado y la protección de las pieles secas y muy secas. Gracias a su contenido en Urea ISDIN 10 %, retiene el agua y restablece los niveles óptimos de hidratación. Además, también proporciona una hidratación inmediata y duradera, aliviando así la sensación de tirantez. Textura loción ligera y no grasa, de rápida absorción. Apta para pieles sensibles.



WELEDA

Skin Food Body Butter es un bálsamo corporal 100 % natural, perfecto para nutrir e hidratar la piel. Se trata de una manteca corporal súper nutritiva de rápida absorción especialmente recomendada para pieles muy secas y agrietadas. Repara, nutre e hidrata intensamente, previniendo la sequedad. Formulado con manteca de karité bio y manteca de cacao bio, deja la piel suave y aterciopelada. Su envase está compuesto por un 85 % de vidrio reciclado.



NESIRA

Nesira Aceite Corporal de Almendras Dulces hidrata y nutre la piel en profundidad, ayudando a prevenir el agrietamiento, la descamación y la aparición de estrías, mientras la mantiene flexible y resistente. Gracias a sus propiedades emolientes y a su textura ligera, ofrece un acabado suave y sedoso, acompañado de un delicado y agradable perfume. Apto para todo tipo de pieles, su tapón está diseñado para facilitar el masaje. Disponible en farmacias en formatos de 250 y 500 ml.

