

PREVENCIÓN, CONSEJO Y TRATAMIENTO PERSONALIZADO

Cuidado de la piel desde la farmacia



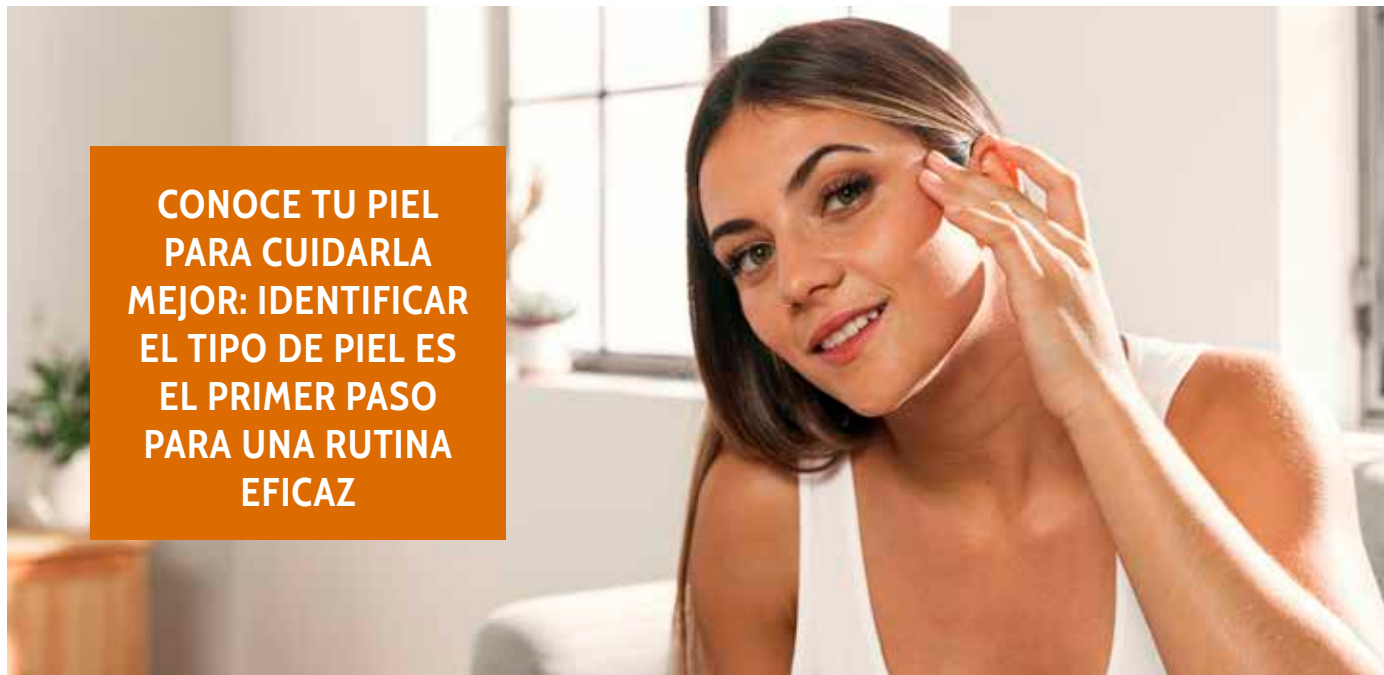
La farmacia comunitaria es un punto clave para el cuidado diario de la piel. Además de ofrecer productos específicos, brinda orientación profesional, tratamientos personalizados y una labor educativa esencial para la salud cutánea.

La piel es mucho más que la capa externa del cuerpo: es el mayor órgano del ser humano y actúa como la primera línea de defensa frente a agresiones externas. Los cambios de temperatura, la radiación solar, la contaminación, algunas enfermedades o agentes patógenos son solo algunos de los desafíos a los que se enfrenta. Por eso, mantenerla en buen estado es crucial, no sólo por motivos estéticos, sino también de salud. Por lo que

el cuidado de la piel no es un lujo, sino una parte esencial del bienestar.

La farmacia comunitaria se posiciona como un recurso cercano, fiable y experto para ayudar a mantener la piel en equilibrio y saludable. El consejo del farmacéutico resulta clave para que cada persona descubra cómo debe cuidar su piel y mantenerla sana cada día del año. Además, desempeña un papel fundamental en esta protección cutánea

CONOCE TU PIEL PARA CUIDARLA MEJOR: IDENTIFICAR EL TIPO DE PIEL ES EL PRIMER PASO PARA UNA RUTINA EFICAZ



porque al estar en contacto directo con la población y ser una fuente cercana y accesible de información, puede ofrecer un asesoramiento personalizado basado en la experiencia y la formación.

Clasificar para cuidar: tipos de piel y sus necesidades

Para recomendar un tratamiento efectivo, es imprescindible conocer el tipo de piel de cada persona. Muchas farmacias cuentan con equipos de dermoanálisis que permiten evaluar parámetros como la hidratación, firmeza o presencia de arrugas, y a partir de ahí, establecer rutinas personalizadas para su cuidado.

Los más habituales, según el laboratorio Eucerin son:

Piel normal: equilibrada, suave y sin imperfecciones visibles. Requiere cuidados básicos como limpieza e hidratación ligera.

Piel seca: tirante, con tendencia a escamarse y envejecer antes. Necesita hidratación intensiva, exfoliación suave y productos emolientes.

Piel grasa: brillante, con poros dilatados y propensa al acné. Beneficia de productos seborreguladores, no comedogénicos y una higiene adecuada.

Piel mixta: combina zonas secas y grasas, sobre todo en la "zona T" (frente, nariz y mentón). Exige una rutina equilibrada o productos adaptados por áreas.

Piel sensible: vulnerable, se irrita con facilidad y reacciona a muchos cosméticos o cambios ambientales. Requiere



PROBLEMAS FRECUENTES, SOLUCIONES ACCESIBLES: LA FARMACIA OFRECE APOYO PARA TRATAR AFECCIONES CUTÁNEAS COMUNES COMO ACNÉ, ECCEMA O ROSÁCEA

fórmulas específicas, calmantes y sin perfumes.

Problemas cutáneos frecuentes: cómo puede ayudar la farmacia

La piel puede verse afectada por múltiples factores —genéticos, hormonales, inmunológicos, ambientales— que provocan afecciones frecuentes. La farmacia puede orientar sobre los cuidados adecuados y,

si es necesario, derivar al dermatólogo. Entre los trastornos más comunes, según la Escuela de Farmacia Internacional Pasteur, destacan:

Acné: común en adolescentes, aunque también aparece en adultos. Requiere tratamientos específicos con peróxido de benzoilo, ácido salicílico o retinoides.

Dermatitis atópica: inflamación crónica con picor y enrojecimiento, frecuente en bebés. Se controla con emolientes, antihistamínicos y corticoides suaves.

Rosácea: enrojecimiento facial con vasos dilatados o granitos. Se desencadena por el sol, estrés, comidas picantes o alcohol. Los cosméticos calmantes pueden ayudar.

Psoriasis: enfermedad crónica caracterizada por placas escamosas. Aunque precisa seguimiento médico, el farmacéutico puede asesorar sobre hidratación y cuidados básicos.

Urticaria: ronchas y picor por reacción alérgica. Los antihistamínicos de venta libre pueden aliviarla.

Herpes y verrugas.

También es habitual que los usuarios acudan a la farmacia en busca de soluciones para heridas leves, quemaduras solares, rozaduras o piel muy seca.

La dermofarmacia, un servicio cada vez más valorado

La Dermofarmacia se ha consolidado como un área clave dentro de la farmacia comunitaria, tal y como detallan desde el Consejo General de Farmacéuticos, no



RUTINAS DE DÍA Y DE NOCHE, ADAPTADAS A TI: LOS CUIDADOS DIARIOS, DESDE LA LIMPIEZA HASTA LA FOTOPROTECCIÓN, SON ESENCIALES PARA UNA PIEL SANA

solo en la dispensación de productos cosméticos, sino también en su investigación y formulación personalizada.

Como experto en Dermofarmacia, el farmacéutico informa sobre la composición de los productos, sus indicaciones y contraindicaciones, y asesora sobre rutinas específicas según las necesidades individuales. Además, ante situaciones que requieran atención médica especializada, este profesional desempeña un papel clave como primer filtro sanitario, derivando al paciente si es necesario.

Gracias a su formación, también puede elaborar fórmulas magistrales adaptadas a cada tipo de piel, lo que refuerza el valor de la atención personalizada en el mostrador. En definitiva, la Dermofarmacia aporta un enfoque integral al cuidado de la piel desde la cercanía y la profesionalidad del entorno farmacéutico.

Piel y cáncer

Tal y como explican los expertos de Pierre Fabré, las personas que han pasado o están pasando por un tratamiento oncológico sufren con frecuencia efectos secundarios en la piel y sus anejos, como el cabello y las uñas. De hecho, puntualizan que todos los enfoques terapéuticos pueden producir alteraciones cutáneas, desde la cirugía o la radioterapia hasta la hormonoterapia, la quimioterapia convencional o las nuevas terapias dirigidas.

Entre los efectos adversos más comunes destacan la radiodermatitis (tanto aguda como crónica), el aumento de la sensibilidad solar, la sequedad de piel y mucosas, la caída del cabello o el síndrome mano-pie, que causa dolor e incomodidad.

Hoy en día, tanto desde el ámbito farmacológico como desde la dermocosmética, desde la farmacia comunitaria se dispone de una amplia gama de productos para prevenir y tratar estas reacciones cutáneas. En

algunos casos, se puede anticipar el efecto adverso y comenzar desde el inicio con productos específicos, con el objetivo de reducir la intensidad del síntoma o incluso evitarlo.

El abordaje debe ser siempre individualizado, aunque pueden darse recomendaciones generales como: duchas breves con agua tibia y geles suaves sin jabón, el uso diario de emolientes para nutrir la piel (excepto en determinadas fases de la radioterapia, donde se requiere seguimiento médico), productos reparadores si la piel está agrietada o frágil, y, muy especialmente, fotoprotección adecuada tanto durante como después del tratamiento.

Además, en función del deseo de la persona, puede recomendarse maquillaje oncológico, con productos seguros y de alta tolerancia que ayudan a disimular signos visibles como la pérdida de cejas. Recuperar la expresión facial no solo contribuye al bienestar emocional, sino también a una mejor comunicación interpersonal.

Estas medidas no solo cuidan la piel del paciente oncológico, sino que mejoran su calidad de vida y le ofrecen herramientas para sentirse mejor acompañado y comprendido durante el proceso. El consejo farmacéutico es especialmente valioso en casos de piel reactiva o de pacientes polimedicados, ya que permite evitar interacciones o efectos adversos. Además, facilita el seguimiento de tratamientos dermatológicos y mejora la adherencia.

Farmacéuticos, aliados clave para proteger la piel del sol durante todo el año

El 67% de los españoles solo usa protector solar en verano (Estudio ALL), lo que subraya la necesidad de mantener los solares visibles todo el año para concienciar a la gente de la importancia de proteger la piel. Tras el

verano, es habitual que muchas personas bajen la guardia frente al sol y descuiden la protección de su piel. Sin embargo, los expertos recuerdan que la fotoprotección es imprescindible los 365 días del año.

Nuraderm, marca respaldada por Lainco Pharma, laboratorio con más de 90 años de experiencia en el sector farmacéutico, destaca el papel de la farmacia a la hora de concienciar a la población, romper con la estacionalidad en el uso de la fotoprotección y fomentar su aplicación como parte de la rutina diaria de cuidado de la piel. En el marco de un encuentro online sobre el tema organizado por Nuraderm, la farmacéutica Teresa Muñoz recuerda que los farmacéuticos son una figura esencial: "Tenemos que concienciar a nuestros clientes en farmacia, y debemos hacerlo con mensajes claros y sencillos, los rayos UVA son igual de intensos en verano que en invierno".

Rutina personalizada y buenos hábitos: claves para una piel sana

La farmacia puede ir más allá del mostrador y convertirse en un centro de educación para el autocuidado. Talleres, campañas de prevención solar, jornadas de dermo-análisis y atención personalizada contribuyen a fomentar hábitos saludables. Entre las recomendaciones prácticas:

- Evitar el tabaco y el alcohol, que resecan la piel y aceleran su envejecimiento.
- Mantener una dieta rica en frutas, verduras y ácidos grasos esenciales.
- Beber agua en abundancia para asegurar una correcta hidratación.
- Dormir bien y reducir el estrés, que puede causar brotes de acné o agravar enfermedades cutáneas.
- Aplicar los productos de forma adecuada: el contorno de ojos debe colocarse con el dedo anular y pequeños toques, sin frotar.
- Usar protector solar todo el año, aplicando la cantidad correcta (dos dedos de producto por zona expuesta) y reaplicándolo cada dos horas si hay exposición continuada.