

Cosmética femenina

R. Cáceres Fernández-Bolaños

Centro de Información del Medicamento. Colegio de Farmacéuticos de Sevilla

En este artículo se analiza la cosmética femenina desde una perspectiva global, obviando los campos que ya han sido tratados en los temas anteriores del curso. Se incidirá, sobre todo, en la celulitis y, posteriormente, analizaremos los temas de cosmética capilar, higiene íntima y cuidados labiales.

Celulitis

La reserva de grasas en el organismo está regulada por un equilibrio entre la lipogénesis y la lipólisis. Factores hormonales, como los estrógenos femeninos, desempeñan un papel agravante, ya que estimulan la proliferación de los fibroblastos e incrementan la actividad de los adipocitos.

La celulitis es un problema mayoritariamente femenino (la padecen un 90% de las mujeres, frente a un 10% de los hombres). Consiste en una acumulación de tejido adiposo, agua y toxinas bajo la superficie de la piel, que produce alteraciones del tejido conjuntivo y de las fibras de colágeno, manifestándose en forma de nódulos. Los glóbulos grasos son delimitados por una estructura de tabiques perpendiculares que penetran en la dermis: la típica piel de naranja se produce cuando estos lóbulos aumentan. Suele desarrollarse en caderas, muslos, abdomen y glúteos.

© B. BOPOHNNH/ISTOCKPHOTO



Aunque existen varias teorías sobre el origen de la celulitis, la mayoría de los autores coinciden en atribuirle un origen neuroendocrino; además, los factores que pueden contribuir a su desarrollo son muy diversos. Sin el adecuado tratamiento cosmético y médico, es prácticamente imposible controlar este proceso que tiende a producir importantes y antiestéticas deformaciones. En los casos más graves, pueden producirse edemas por alteraciones en la permeabilidad celular.

La celulitis afecta, como la obesidad, al tejido adiposo, pero está localizada y puede producirse en ausencia de obesidad.

Tipos de celulitis

El desarrollo de la celulitis es progresivo, y puede variar de meses a años. Aunque existen varias clasificaciones de celulitis (generalizada y localizada, por ejemplo), en este artículo describiremos los siguientes tipos:

- Grado I. Comienza la acumulación de grasa en los adipocitos. No se manifiestan síntomas clínicos. Se ralentizan los flujos venoso y linfático.
- Grado II. Se acentúa el deterioro de los tejidos dérmicos y epidérmicos. Los adipocitos comprimen los vasos sanguíneos, lo que ralentiza más el flujo sanguíneo. Aparece la piel de naranja. Se producen problemas solo estéticos.
- Grado III. Ciertas partes de la hipodermis se esclerotizan. Se forman depósitos de colágeno reticulado alrededor de las aglomeraciones de grasa. Aumentan los problemas circulatorios, se convierte en un problema no solo estético, sino patológico.
- Grado IV. Los depósitos de colágeno se convierten en nódulos duros que comprimen nervios y capilares. Aparecen dolores más o menos intensos.

Anticelulíticos

- Métodos físicos y mecánicos. La iontoforesis, los ultrasonidos, la electrolipoforesis, la termoterapia, la presoterapia y el drenaje linfático, la

módulo 2

Dermatología en distintas épocas de la vida

1. Dermatología durante el embarazo
2. Neonatología y posparto
3. Pediatría (niños)
4. Pediatría (adolescentes)
5. Adultos (hombres)
6. Adultos (mujeres)
7. Anciano
8. Anciano (encamado)

cavitación, la radiofrecuencia y el láser de baja intensidad son técnicas que utilizan métodos físicos para eliminar la grasa acumulada en las zonas que deben tratarse.

- **Vía oral.** Las cápsulas e infusiones son las formas farmacéuticas más utilizadas. En fitoterapia, se usan con indicación anticelulítica la alcachofa, el enebro, el fucus, el castaño de indias y el diente de león, el bambú, la naranja amarga, el boldo y el abedul, el cardo mariano, el cerezo y el hinojo, la achicoria, la efedra, la fumaria, el ginkgo, la goma guar, la matricaria, el romero y el olivo. En los preparados para su administración oral, suelen venir combinadas entre ellas y acompañadas de vitaminas y oligoelementos. Actualmente, estos nutricosméticos se acompañan de sustancias presentes en las formas tópicas, como la carnitina, el ácido linoleico conjugado, el té verde y el extracto de distintas algas.

- **Dermocosmética.** Se suelen combinar varios productos para actuar en diferentes frentes a la vez. Es conveniente exfoliar la piel antes de aplicar el producto. La mayoría de las preparaciones farmacéuticas se presentan en forma de geles, espumas y cremas. En los últimos tiempos han aparecido los parches, que comparten la mayoría de los principios activos con las formas más tradicionales. Estos han tenido una gran aceptación y han sido todo un éxito de ventas, posiblemente por la comodidad en su aplicación.

Productos utilizados:

Sustancias que impiden la lipogénesis:

- Esfingosina o DHAO (dihidroxi-2-amino-4-octadecano): disminuye en un 30% la absorción de glucosa por la célula.

- Protamina: inhibe la proteína lipasa que, al «cortar» los ácidos grasos, permite la entrada de estos en la célula.

- Extracto de guaraná: garcinia.

Sustancias que favorecen la lipólisis:

- Cafeína y teofilina (café, té verde, nuez de cola, mate...): activan la síntesis de AMP cíclico, implicado en la degradación de los triglicéridos en los adipocitos.

- L-carnitina: mejora el transporte de las cadenas grasas para su degradación.

- Cinc, magnesio, cobre, manganeso y selenio: catalizadores enzimáticos que activan la adenil-ciclasa.

- Complejos bioactivos: sales marinas, fucus y arcillas.

- Manuronato de monometiltrisilanol: que aumenta la permeabilidad y mejora la penetración de los demás principios activos.

Sustancias que actúan sobre la circulación:

- Ginkgo y castaño: sus saponinas y sapogeninas presentan actividad antihialuronidasa y antielastasa. Por tanto, frenan el metabolismo del ácido hialurónico y del colágeno y, al no disminuir estas moléculas importantes en la célula, no se produce el aumento de la permeabilidad, típico de los edemas celulíticos.

- Antiedematosos (ruscus, vid roja, cumarina, hamamelis, hiedra, enzimas, complejos bioactivos): disminuyen la permeabilidad capilar y ayudan a reducir y eliminar los líquidos retenidos, mejorando la circulación en las zonas afectadas.

- Agentes rubefacientes (mentol, alcanfor o pimienta): aumentan la temperatura localmente, y generan una activación de la microcirculación y el metabolismo local.

- Reafirmantes, reestructurantes, agentes que mejoran el aspecto de la piel. Hialuronidasas y tiomucasas. En este grupo también encontramos fibrinolíticos como el fucus, la papaína y la bromelaína.

Sustancias que mejoran el tejido conjuntivo:

- Silicio (sustancia presente en la cola de caballo): normaliza el tejido conjuntivo.

Los anticelulíticos se aplican mediante masaje intenso en la zona afectada.

La palabra clave es la constancia. El efecto se aprecia a largo plazo y los resultados son directamente proporcionales a la dedicación invertida en el tratamiento.

Consejos farmacéuticos

- El ejercicio moderado ayuda notablemente a mejorar el problema. La vida sedentaria dificulta la eliminación de agua y desechos.

- El estrés favorece la acumulación de grasas. La ansiedad conlleva un incremento de las catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) que, en altas concentraciones, favorecen la formación de grasas.

- No cruzar las piernas, ya que favorece la estasis sanguínea.

- Reducir el consumo de alcohol y sal, evitar las comidas muy especiadas y las dietas de alto nivel calórico.

- El tabaco reduce el aporte de oxígeno a las células.

- Beber mucho líquido, sustituir el café por el té (té sin teína) y tomar zumos de frutas naturales.

- Evitar la ropa ajustada, los tacones muy altos o el calzado plano, ya que no favorecen la circulación.

- No tomar duchas y baños con agua muy caliente: es mejor usar agua fría, ya que mejora la función circulatoria.

Cosmética capilar en la mujer

En Europa, en el año 2010, el mercado de los productos para el cabello manejó cifras cercanas a los 10.000 millones de euros. Por su funcionalidad, características y exposición directa al ambiente, el pelo es una estructura susceptible de ensuciarse fácilmente, por lo que su limpieza es parte fundamental de la higiene corporal.

- Los champús son los cosméticos capilares por excelencia. Deben ser dermatocompatibles con el pH capilar, respetar el cuero cabelludo y, al mismo tiempo, eliminar la suciedad. Organolépticamente, deben poseer un olor agradable, no producir irritación ocular, formar espuma abundante y proporcionar un fácil aclarado.

© V. VITALY/ISTOCKPHOTO



- Los acondicionadores pueden ser de tipo *rinse-off* (de enjuague tras su aplicación) o *leave-on* (sin aclarado). Los primeros fueron concebidos para contrarrestar la deslipidación que produce el champú al arrastrar la grasa. Existen comercializaciones «2 en 1» que ahorran tiempo al unir en un mismo producto champú y acondicionador. Los de tipo *leave-on* son de elección cuando se trata de someter al cabello a un tratamiento específico, ya que permiten que el producto esté más tiempo en contacto con el pelo y, por tanto, que los principios que se incluyen en la fórmula se asimilen adecuadamente; además, protegen el cabello, aportan brillo y contrarrestan las cargas negativas de la electricidad estática.

- Los cosméticos de fijación se utilizan para definir un determinado peinado. Al estar permanentemente en contacto con el cabello, es importante la calidad del preparado a fin de evitar la rotura cuticular. Deben ser de fácil extensibilidad y desaparecer con un simple cepillado.

- Los cosméticos de coloración producen tinción del cabello, fruto de una serie de reacciones químicas entre la queratina y los distintos grupos de moléculas incluidas en los tintes. Los pigmentos pueden ser:

- Temporales. Quedan en la cutícula sin penetrar, lo que explica su corta

duración y su desaparición en unos pocos lavados. Algunos componentes pertenecientes a este grupo son naturales, como la *henna*, la manzanilla, el índigo, la nuez y el té, y son muy bien tolerados por las personas alérgicas a los tintes permanentes. Otros tintes son los colorantes azoicos, los nitroderivados y los acínicos. Los tintes temporales tienen poca cobertura de canas.

- Permanentes. Además del colorante, pueden incluir componentes como un oxidante (por ejemplo, agua oxigenada), una base (amoníaco) y precursores del color (derivados benzenícos incoloros o débilmente coloreados). Según la cantidad de oxidante que contengan, pueden proporcionar un baño de color (tono sobre tono, no aclara el cabello) o bien conseguir cualquier resultado con alta concentración de oxidante, ya que su acción es posterior a una decoloración. En al-

gunos casos producen reacciones de sensibilización, pero cubren el 100% de las canas.

- Los cosméticos de tratamiento están destinados a tratar distintos problemas capilares:

- Frenar la caída del cabello. Formulaciones de distintos tipos (champús, lociones) que actúan inhibiendo la 5-alfa-reductasa, nutren y estimulan la actividad del folículo piloso: minoxidilo, alcanfor, ácido retinoico, extractos vegetales, tricopéptidos.

- Productos anticasca. Normalizadores de la actividad celular (cinc piritiona, selenio sulfato), queratolíticos (salicílico, ictiol, urea, breas de hulla y enebro, azufre orgánico), antifúngicos y antisépticos (sales de cinc, ácido undecilénico, ketoconazol).

- Antioxidantes. Vitaminas C, E y A.

Según el tipo de cabello las pautas higiénicas y los productos para su cuidado serán distintos (tabla 1).

TABLA 1

Pautas higiénicas según el tipo de cabello

Tipo de cabello	Cuidados necesarios	Cuidados generales
Seco	<ul style="list-style-type: none"> • Lavar dos o tres veces a la semana con sustancias emolientes • Usar acondicionadores • Aplicar productos nutritivos semanalmente 	
Normal	<ul style="list-style-type: none"> • Lavar tres o cuatro veces a la semana • Aplicar mascarilla nutritiva semanal 	
Graso	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado cada dos días con champús astringentes • Evitar masajear el cuero cabelludo • Evitar acondicionadores o aplicar solo en las puntas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cepillar antes de lavar para estimular la circulación y desenredar • No usar jabones de uso corporal, adecuar el champú al tipo de cabello • Evitar recogerse el pelo o acostarse con el cabello mojado: se volverá más quebradizo • Evitar el agua muy caliente (desengrasa demasiado) y aclarar con agua fría (comprime las escamas del cabello)



©ANTAGAIN/ISTOCKPHOTO

Higiene íntima femenina

La zona genital femenina es, en general, más permeable y está más irrigada que el resto de la piel, por lo que suele ser más susceptible de presentar irritaciones. Además, la parte externa sufre la presencia de diversos fluidos fácilmente contaminables, como la menstruación. El pH vaginal suele ser de 6, lo que hace que esta zona sea más propensa a la colonización bacteriana que el resto de la piel; además, la menstruación aumenta su alcalinidad, al igual que los cambios hormonales. El pH vaginal de las niñas está entre 7 y 8, lo que incrementa su susceptibilidad.

Productos de higiene

- Jabones. Deben tener una suave acción limpiadora y además ser dermo-compatibles con la mucosa (inocuos, tolerados), refrescantes y desodorantes. Su pH ha de ser ligeramente ácido, acorde con el pH de la zona (existen jabones específicos para cada etapa de la mujer: pubertad, menopausia...). Suelen tener una base tensioactiva muy suave, como los llamados detergentes sintéticos o *syndet*, que son compuestos orgánicos de menor agresividad pero buenos

CASO PRÁCTICO

Planteamiento

Acude a la farmacia una paciente de origen mexicano que acaba de tener un bebé y quiere aplicarse un producto anticelulítico. Le preguntamos por la sensación al tocarse la piel y el aspecto que presenta. Nos dice que es una celulitis no muy pronunciada y que no le duele al presionar la zona; asegura tener un poco de piel de naranja. La paciente está en su peso ideal, incluso después de haber tenido el bebé recientemente. ¿Qué debemos tener en cuenta a la hora de ofrecerle el cosmético?

Resolución

La comida mexicana suele ser muy especiada. Podemos preguntarle qué tipo de comida elabora, si condimenta mucho los alimentos y si utiliza los picantes típicos de su país. Este tipo de alimentación favorece la acumulación de lípidos y empeora el estado de la celulitis. Lo primero que tenemos que señalar es que reduciendo la condimentación de la comida va a mejorar su celulitis. Podemos ofrecerle un producto anticelulítico que contenga sustancias que mejoren la circulación. Debemos recomendarle que se aplique la crema con un intenso masaje, que beba al menos un litro y medio de agua al día, que evite las ropas ajustadas y que intente caminar y no hacer vida sedentaria. Aunque esté dando el pecho al niño, al ser las cremas anticelulíticas productos tópicos que actúan a nivel local son totalmente compatibles con la lactancia, de modo que podemos ofrecerle el que creamos más conveniente.

detergentes. Además, los preparados incluyen componentes calmantes, así como ingredientes activos hidratantes (ácido láctico), antripuriginosos (polidocanol), regeneradores y protectores (alantoína).

- Hidratantes vaginales. Son preparados de base acuosa con pH 5,5 que incorporan en su composición agentes humectantes e hidratantes (glicoles, ácido láctico...). En algunos también se añaden anestésicos locales (lidocaína) o antipruriginosos (polidocanol).
- Lubricantes. Convergen en muchos casos con el grupo anterior por atribuirse al producto las dos funciones. Hay lubricantes de base acuosa y de base oleosa. Los primeros son más convenientes, ya que son compatibles con el uso de profilácticos, son más fáciles de retirar y menos irritantes.

Consejos para mantener una adecuada higiene íntima

- Para el lavado deben utilizarse productos suaves y respetuosos con el pH

de la zona. Con el fin de evitar patologías infecciosas, es conveniente extremar la limpieza en los días de la menstruación, tras las deposiciones, y antes y después de mantener relaciones sexuales.

- La indumentaria debe ser poco ajustada y de tejidos naturales para favorecer la transpiración; el aumento de temperatura y humedad de un ambiente oclusivo puede favorecer la proliferación de microorganismos.
- Las duchas vaginales sin prescripción médica en general están contraindicadas, ya que eliminan la flora autóctona protectora. Igualmente, se desaconseja el uso de desodorantes, perfumes, talcos y demás cosméticos, ya que pueden desencadenar reacciones de sensibilización y alterar el pH de la piel.
- No deben utilizarse esponjas o guantes en la limpieza genital, ya que pueden actuar como vectores de infección.

© R. HETTLER/STOCKPHOTO



Cosmética labial

Los labios, junto con los ojos, son las principales zonas del rostro en cuanto a cosmética decorativa. Anatómicamente, son estructuras complejas con un plano cutáneo, otro mucoso y un complejo plano muscular entre ambos. Tienen una alta sensibilidad, pues en las zonas próximas a la superficie de los labios se concentran abundantes terminaciones nerviosas. Su piel es la más fina y delicada del rostro. Los labios prácticamente no tienen melanocitos, por lo que son muy susceptibles a las radiaciones solares.

Entre sus ingredientes activos, los cosméticos labiales pueden incluir:

- Filtros solares: deben tener factores de protección superiores a 15. Suelen

usarse combinaciones de filtros físicos y químicos.

- Agentes hidratantes, reepitelizantes, emolientes y antioxidantes.
- Aromas y sabores, para facilitar su aplicación en niños.
- Color: se obtiene mediante la mezcla de distintas sustancias colorantes en una base integrada principalmente por sustancias grasas compatibles con los pigmentos. Los pigmentos hidrosolubles son los principales causantes del color en las barras de labios. En este grupo destaca la eosina hidrosoluble y sus derivados. Los liposolubles favorecen la fijación del color, proporcionando un aspecto semi mate. Como ejemplo de estos pigmentos, tenemos el dióxido de titanio, el óxido de hierro, el ácido carmínico, etc. Pa-

ra el aspecto nacarado y los reflejos, se utilizan cristales de oxiclورو de bismuto o láminas de mica recubiertas de dióxido de titanio.

Recomendaciones desde la farmacia

Deben recomendarse las siguientes medidas:

- Uso habitual de un protector a toda persona propensa a la sequedad labial.
- Uso de protector con alta fotoprotección si se va a exponer a la radiación solar, especialmente las personas con tendencia a padecer herpes labiales.
- Desmaquillar diariamente los labios que han sido previamente maquillados.
- No fumar: el tabaco reseca los labios y puede producir manchas labiales.
- No morder la zona labial ni retirar pieles. ■

Bibliografía

- Batle C. Cuidados especiales: higiene íntima. *Acofar* 2007; 469: 40-44.
- Bonet R, Garrote A. Cosmética labial, protección y embellecimiento. *Offarm* 2007; 26(3): 74-78.
- Bonet R, Garrote A. Cosmética capilar, higiene, fijación, coloración y tratamiento. *Offarm* 2008; 27(1): 48-54.
- Bonet R, Garrote A. Higiene íntima masculina y femenina, visión integral. *Offarm* 2010; 29(1): 59-63.
- Gallego C. Celulitis: ¿problema estético o enfermedad? *Acofar* 2011; 506: 20-24.
- Ribot A. La celulitis. *Acofar* 2008; 473: 28-32.

¡Acceda a www.aulamayo.com para responder a las preguntas del test de evaluación!