



■ MUJER

Menopausia: cuidados en la “nueva realidad”

Además de los sofocos y otro “repertorio” de síntomas, la menopausia produce cambios importantes en la piel y, también, en el contorno corporal.



por **Carla Nieto**

17 octubre, 2022



ÚLTIMOS ARTÍCULOS

Más del 80% de las mujeres con cáncer de mama logrará superarlo y llevar una vida normal

La **doctora Marta Sánchez-Dehesa**, **artífice y responsable de la Unidad de Menopausia en el Hospital HM IMI de Toledo**, nos explica cuáles son las principales manifestaciones a nivel cutáneo de la menopausia: “La falta de estrógenos produce menos grasa y sudor, así como menor cantidad de barrera cutánea (capas) y una disminución de las fibras de colágeno, lo que da como resultado una piel más seca, escamosa y menos elástica, que a su vez favorece la formación de arrugas. Otras manifestaciones son una piel más apagada, con pérdida de tono y aumento de manchas. Y más allá del rostro, estos cambios también se traducen, por ejemplo, en una mayor fragilidad de las uñas”.

¿Cuándo y cómo reajustar la rutina *beauty*?

“Desde el inicio de la menopausia o los años previos (perimenopausia) empiezan a notarse estos cambios en la piel. En ese momento se ralentizan los procesos de renovación celular cutánea, la epidermis tiende a hacerse más fina y la dermis se va volviendo menos elástica, menos hidratada y con un aumento de la flacidez. El uso de cosmética específica (productos “50+”, “piel madura”, “menopausia”) en esta etapa ayuda a que el envejecimiento sea más lento”, señala la doctora Sánchez-Dehesa.

La especialista concreta cuáles son los cuidados básicos que hay que incluir en la rutina diaria preferiblemente desde unos años antes de iniciar “oficialmente” esta etapa:



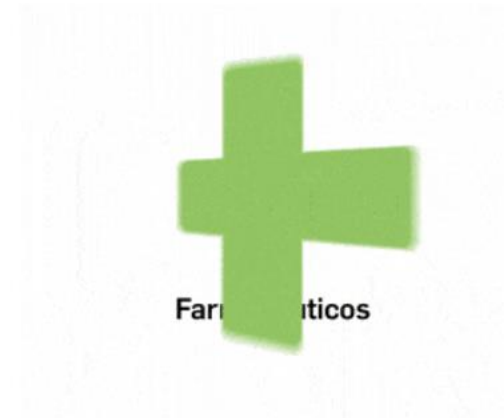
Lo hacemos invirtiendo a largo plazo en el desarrollo de innovaciones terapéuticas y digitales en salud.



“Desde el inicio de la menopausia o los años previos (perimenopausia) empiezan a notarse estos cambios en la piel. En ese momento se ralentizan los procesos de renovación celular cutánea, la epidermis tiende a hacerse más fina y la dermis se va volviendo menos elástica, menos hidratada y con un aumento de la flacidez. El uso de cosmética específica (productos “50+”, “piel madura”, “menopausia”) en esta etapa ayuda a que el envejecimiento sea más lento”, señala la doctora Sánchez-Dehesa.

La especialista concreta cuáles son los cuidados básicos que hay que incluir en la rutina diaria preferiblemente desde unos años antes de iniciar “oficialmente” esta etapa:

1. **Fotoprotección: absolutamente imprescindible.** “No sólo a esta edad sino en todas es totalmente recomendable el uso de protección solar, pero no solo para ir a la playa sino como gesto cosmético diario”.
2. **Activos “maduros”.** “Ya desde la perimenopausia, hay que incluir cremas con retinoides, vitaminas y antioxidantes, que son los ingredientes más adecuados en este momento”.
3. **Higiene a raya.** “También es recomendable hacerse una limpieza de cutis cada 1-2 meses para mantener la piel libre de impurezas y en el estado adecuado, de forma que estos principios activos hagan su función”.
4. **Ayudas extra.** “Técnicas de instituto como la mesoterapia, el láser y el peeling químico pueden mejorar mucho el estado de la piel a esta edad”.



Jesús Aguilar:
«Disponer de una revista divulgativa en la farmacia supone un plus de cara al paciente»



Begoña Gómez, experta en tratamiento de Yves Rocher, describe las principales “señas de identidad” a partir de los 50 años:

-Piel seca y sensible: Ya nos comentó la doctora Sánchez-Dehesa que la pérdida de estrógenos suele traducirse en un aumento de la sequedad cutánea, y en esta línea, Begoña Gómez apunta que “a mayor sequedad, mayor sensibilidad. Durante la perimenopausia, la estructura de la capa córnea cambia y provoca una sequedad extrema. Y, como consecuencia, la piel también se vuelve más sensible a las agresiones ambientales”.

-Firmeza “en peligro de extinción”. El descenso de estrógenos también desencadena un efecto dominó que provoca a su vez una disminución de los niveles de colágeno cutáneo cuyas consecuencias, tal y como señala la experta de Yves Rocher, no se hacen esperar “y se manifiestan principalmente en un agravamiento de la flacidez. Se empieza a notar además un adelgazamiento de la dermis que, progresivamente, hace que se pierda el contorno facial y favorece que se descuelguen los tejidos”.

-Adiós, luminosidad, adiós. “En este momento, la renovación celular se ralentiza, la superficie de la piel es más rugosa e irregular y la microcirculación se vuelve más lenta. Estos son los motivos por los que la piel se muestra más opaca y grisácea”, señala Gómez.



Si bien, como destaca la ginecóloga, estos efectos no siempre se pueden evitar, sí es posible retrasarlos y atenuar su intensidad adoptando una serie de pautas y realizando reajustes en el estilo de vida. Para Sánchez-Dehesa, estos son los más importantes: “Cambios en la alimentación, con una dieta rica en proteínas (para no perder la masa muscular), y en verduras; evitar el alcohol; hacer ejercicio físico moderado a diario, como caminar, pilates, etc. Y es muy importante asegurar una adecuada hidratación de la piel (tanto a través de la alimentación como de forma tópica), para contrarrestar esa tendencia a resecarse que aumenta en esta etapa”.

Cuello y escote: mimos máximos (ahora más que nunca)

Pasados los 50, hay que prestar mucha atención a lo que los franceses denominan *décolleté*, o lo que es lo mismo, el área del pecho y el cuello que queda expuesta al llevar una blusa escotada y cuya piel es más delicada y sensible que otras zonas corporales, por lo que acusa más los “efectos secundarios” de la menopausia a nivel cutáneo, de ahí la necesidad de cuidarla con productos específicos. La **farmacéutica Belén Acero, titular de Farmacia Avenida de América**, describe las peculiaridades de la piel de esta zona:

1. Es particularmente **fina y pobre en glándulas sebáceas**, que son las encargadas de segregar lípidos para proteger a la epidermis de las agresiones externas y mantener
-