

FACIAL

Flacidez y sequedad: cómo cuidar la piel a partir de los 50

por Carla Nieto 20 horas antes



Flacidez y sequedad: estas son las dos "señas de identidad" principales que el cambio hormonal propio de la menopausia dejan en la piel. Y también son dos las premisas clave para plantarles cara: ingredientes que la hidraten y que tengan un

ÚLTIMOS ARTÍCULOS

Flacidez y sequedad: cómo cuidar la piel a partir de los 50

23 enero, 2024

Deporte en pacientes con cáncer: todos los beneficios

23 enero, 2024

Lorena Van Heerde: «El farmacéutico se involucra con el paciente y sabe lo que funciona»

23 enero, 2024

Cómo bañar al bebé y los mejores productos para hacerlo

22 enero, 2024

Entrenar con frío: ventajas y precauciones a tener en cuenta

22 enero, 2024



los cambios hormonales propios de la menopausia afectan en la piel. También son dos las premisas clave para plantarles cara: ingredientes que la hidraten y que tengan un efecto potenciador y reactivador de esas funciones cutáneas cuya actividad cae en picado durante esta etapa.

Aunque no todas las pieles reaccionan de la misma manera, a partir de los 50 años, y directamente asociado a los cambios derivados de la menopausia, todas presentan un denominador común: el **aumento de la flacidez, que suele ir acompañado de una mayor sequedad**. Y ambos signos de la edad tiene una causa claramente identificada: la **disminución de la producción de colágeno y elastina**, haciendo que toda la estructura cutánea pierda firmeza y elasticidad.

“La menopausia señala el cese de la secreción de estrógenos por parte de los ovarios. Sin embargo, todas las células de la piel tienen en sus membranas receptores sensibles a las hormonas, y ésta es la razón por la que es uno de los primeros órganos que se ven afectados por este cambio en la vida femenina”, comenta la *farmacéutica Belén Acero, titular de la Farmacia Avenida de América, de Madrid*.

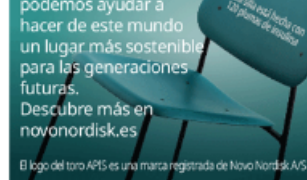
¿Qué le pasa a la piel a partir de los 50?

Esta transformación de la piel ya se aprecia en la perimenopausia (periodo de transición hacia la menopausia que se inicia unos años antes). “La renovación a nivel de la capa basal (unión dermoepidérmica) tiene menos funcionalidad, y como consecuencia, la piel se renueva con menor rapidez. Asimismo, **la síntesis de las fibras elásticas (colágeno y elastina) disminuye**. Por ejemplo, **en los primeros cinco años de la menopausia se pierde alrededor del 30% de colágeno**”, dice Belén Acero.

En la misma línea, la *doctora Marta Sánchez-Dehesa, ginecóloga en el Hospital IMI Toledo*, explica que “durante la menopausia, los niveles de colágeno, estrógenos y calcio disminuyen, haciendo que **la piel se vuelva más fina y pierda su elasticidad, especialmente en la zona del cuello, la mandíbula y las mejillas**”.

Estos son los principales cambios que esta etapa produce a nivel cutáneo, pero no los únicos:

1. **Menos sebo**. La secreción de sebo se reduce y, con ello, también lo hace el efecto barrera de la capa córnea, debido a que se afinan tanto la dermis como la epidermis. “Como consecuencia, la piel se deshidrata, pierde vitalidad y tonicidad”, dice Belén Acero. “El juego hormonal deja la barrera lipídica débil, vulnerable y abierta a agresores externos como la contaminación y los rayos UV”, añade la doctora Sánchez-Dehesa.
2. **Aceites bajo mínimos**. También hay una menor producción de aceites naturales, lo que contribuye a la deshidratación cutánea y favorece la sensación de que la piel está más seca y “escamosa”.



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

- Dehesa.
2. **Aceites bajo mínimos.** También hay una menor producción de aceites naturales, lo que contribuye a la deshidratación cutánea y favorece la sensación de que la piel está más seca y “escamosa”.
 3. **Melanocitos “en huelga”.** Los melanocitos funcionan peor (o lo hacen de forma anárquica) y, por tanto, es más fácil que aparezcan manchas. Directamente relacionado con esto está la aceleración de la acción acumulativa que el sol y otros factores ambientales han ido dejando en la piel, haciendo que ésta luzca más opaca, cetrina y apagada, además de favorecer la aparición de manchas.
 4. **Microcirculación “a ralentí”.** Durante la menopausia, la vascularización cutánea es más deficiente, lo que conduce a una mala oxigenación y desnutrición. “La debilidad de la barrera lipídica hace que la microcirculación de la piel se vuelva más lenta, lo que explica la pérdida del brillo juvenil”, comenta Marta Sánchez-Dehesa.

Efectos visibles: qué se puede esperar de esta etapa

Todos estos cambios en la estructura interna y funcionamiento de la piel tienen unas manifestaciones muy visibles y características a nivel externo, tanto faciales como corporales. *Ana Puelles Lostao, directora de Estética Lostao*, resume cuáles son los más habituales:

- Aparición de **arrugas dinámicas** en el rostro y de **estrías** en el cuerpo.
- **Alteración de la pigmentación cutánea** en cara, escote y manos.
- **Piel mucho más tirante, seca y sin brillo**, debido al descenso de los niveles de colágeno y reservas de agua.
- **Pérdida de elasticidad y aumento de la flacidez.**
- Formación de un molesto **pliegue en la piel de los párpados superiores**, mientras que en los inferiores aparecen bolsas, que proporcionan un aspecto de cansancio continuo.
- Por lo general, **la zona del entrecejo se marca más**, haciendo que la expresión del rostro proyecte un aspecto malhumorado.
- **La grasa corporal empieza a acumularse más fácilmente en ciertas zonas**, generalmente el abdomen y las caderas.
- **Aparición de vello**, especialmente en el rostro y sobre todo, en la zona de la barbilla.

Los estrógenos y la *skin menopause*

Muchos expertos apuntan que los cambios cutáneos que se producen durante la menopausia definen una “tipología” de piel especial: la *skin menopause*. Para la *cosmetóloga Raquel González, directora de formación de Perricone MD*, **todos estos cambios están directamente relacionados con los estrógenos**, hormonas femeninas que además de otras funciones (como participar en el ciclo menstrual), regulan la piel influyendo en su grosor y niveles de hidratación, en la pigmentación y en

Productos a medida: el “team” indispensable

“El aumento de mujeres que hablan con franqueza sobre la menopausia ha dado lugar al desarrollo de productos y servicios que abordan las crecientes necesidades durante esta etapa vital”, explica la doctora Marta Sánchez-Dehesa. “Las marcas de belleza están comenzando a crear productos enfocados a los cambios corporales que se sufren durante este periodo como sofocos, falta de colágeno y el envejecimiento de la piel y del cuerpo, entre otros”, añade la ginecóloga.

Una de las principales “misiones” de los productos formulados para este tipo de pieles es **devolverles la hidratación perdida**, ya que, como apunta la ginecóloga, “el aumento tanto de la humedad como de los lípidos puede ayudar a paliar la sequedad y otros síntomas característicos”.

- Entre los mejores ingredientes para llevar a cabo este cometido, según la experta, se encuentran el **ácido hialurónico** (esencial para combatir la deshidratación) y la vitamina E, “un ingrediente excelente por sus propiedades antioxidantes”, dice la ginecóloga.
- También son recomendables las **fórmulas con glutathione o glutatión**, al que, como explica Raquel González, se considera el principal antioxidante de nuestro organismo, y que también decae con la menopausia. Lo mismo ocurre con la vitamina E y los aceites omega 3, 6 y 9, sustancias fundamentales para equilibrar la barrera hidrolipídica, la cual se ve comprometida por la ausencia de estrógenos, produciendo a su vez un descenso de nutrientes y humedad, favoreciendo un envejecimiento repentino.
- Entre las numerosas ventajas de los retinoides está la de acelerar el ciclo de renovación de la piel, trabajando a nivel celular. “**Los retinoides son un ingrediente clave en la terapia antiedad**, durante y después de la menopausia, cuando la capacidad auto-regeneradora de la piel se ve menguada, ya que actúan como impulsores”, comenta *Elisabeth San Gregorio*, directora técnica de la firma *Medik8*. Según la experta, entre todas las opciones que hay de retinoides, destacan el retinyl retinoato y el retinal, dos derivados de la vitamina A que son hasta 11 veces más potentes que el retinol tradicional, lo que les permite actuar de forma eficaz sobre las arrugas y líneas de expresión y la hiperpigmentación (otra de las consecuencias de la menopausia, que favorece la aparición de manchas).

Productos Top frente al envejecimiento

1-HD Redefiner Crema, de HD Cosmetic Efficiency. Fórmula única para pieles maduras con acción tensora



retinyl retinoato y el retinal, dos derivados de la vitamina A que son hasta 11 veces más potentes que el retinol tradicional, lo que les permite actuar de forma eficaz sobre las arrugas y líneas de expresión y la hiperpigmentación (otra de las consecuencias de la menopausia, que favorece la aparición de manchas).

Productos Top frente al envejecimiento

1-HD Redefiner Crema, de HD Cosmetic Efficiency. Fórmula única para pieles maduras con acción tensora inmediata que redefine los contornos del rostro.

2-Serum Firmeza Iluminador-Regenerador, de Mila Bonis. Producto multifuncional que activa la regeneración celular y trata la piel apagada y con síntomas de envejecimiento.

3-Huile de Beauté, de Galénic. Cuidado previo a la rutina habitual formulado específicamente para revitalizar la piel apagada como consecuencia de los cambios hormonales de la menopausia.

Llena tu piel de luz

4-Amatist Day Cream, de Martiderm. Fórmula a base de amatista, phyto-retinol y proteoglicanos, especialmente diseñada para aportar hidratación inmediata y duradera a la piel madura.

5-Hyaluron-Filler + Elasticity Day Rosé FPS30, de Eucerin. Crema de día anti-edad que proporciona un efecto “piel rosada y luminosa” al instante.**6-Bwoman, de Luxmetique.** Cóctel nutricosmético de activos específicamente formulados para favorecer la regulación hormonal y aliviar los síntomas de la menopausia. Un vial al día.



Estas noticias también te pueden interesar:

Esta página usa cookies

Esta página utiliza cookies para mejorar la experiencia de los usuarios y funcionar correctamente. Para saber más, consulta nuestra política de cookies, y nuestra política de privacidad