

## **CÓMO HIDRATAR LA PIEL - CONSEJOS PRÁCTICOS**

### **¿Qué se entiende por piel seca?**

La piel seca o xerosis es un trastorno cutáneo de alta prevalencia en la población general que se caracteriza clínicamente por una piel áspera, descamativa y que puede dar lugar a prurito (picor) de intensidad variable. Consiste en una modificación de la estructura del estrato córneo (la capa más externa de la epidermis), como consecuencia de una alteración de la barrera lipídica de la piel, de su contenido en agua o por un defecto en la división y diferenciación de las células de la epidermis (queratinocitos).

La piel seca es un fenómeno muy habitual en la población general. Algunas enfermedades de la piel como la dermatitis atópica presentan este síntoma, aunque también puede presentarse en individuos sin ninguna enfermedad de base. El tratamiento de la piel seca debería intentar conseguir mejorar el contenido de agua de la piel mediante la recomposición de los lípidos fisiológicos de la epidermis y el aporte de sustancias que faciliten una correcta diferenciación de la epidermis.

### **¿Cuáles son las características de una piel seca?**

La piel seca normalmente es de tacto áspero, de color mate y presenta unas finas escamas que, si bien pueden ser imperceptibles, muchas veces quedan depositadas en la ropa. El picor es un síntoma frecuente de este tipo de piel. Es un fenómeno normal en individuos de edad avanzada, y suele ser especialmente intensa en las extremidades inferiores (piernas). El picor puede ser de intensidad variable y puede inducir a un rascado persistente.

### **¿Qué pasa cuando se tiene la piel seca?**

La parte más superficial de la piel está formada por células que se renuevan aproximadamente cada 28 días. Si hay un recambio acelerado (por ejemplo, cada 8 días) o bien la capa de células muertas es retenida en la parte más superficial de la piel (por un defecto en las grasas y proteínas que la forman), la piel puede adoptar un aspecto de piel seca diferente al de su aspecto normal.

Cuando la piel pierde su estado habitual de hidratación, se altera la función de la barrera cutánea. Esta función barrera reside en el estrato córneo y su pérdida da lugar a una desprotección de la piel, tanto desde un punto de vista mecánico como microbiológico, lo que puede implicar un mayor riesgo de infecciones cutáneas.

### **¿Modifican los cambios climáticos las características de hidratación de la piel?**

Con frecuencia existen factores ambientales que facilitan que aumente la sequedad de la piel. Durante el invierno suele aumentar la sequedad de la piel (que con frecuencia es cuando aparecen los síntomas). El viento, el frío y sobre todo la baja humedad del ambiente doméstico (secundario en ocasiones a la calefacción), pueden agravar la sequedad de la piel. Se aconseja que la humedad ambiental no sea inferior al 30%.

Un lavado excesivo de las manos con sustancias que desengrasan la piel (detergentes o sustancias que retienen agua -como el polvo, la tierra o el papel-) puede ayudar a reducir el contenido de agua de la piel y que esta adopte un aspecto seco. Cuanto más se moja la piel, por un efecto de evaporación del agua, más se seca. Algunas enfermedades genéticas donde en las que existe un defecto en la composición de los lípidos de la capa córnea (como por ejemplo, las ictiosis) y en otras enfermedades adquiridas (dermatitis atópica) se asocian de forma constante con una piel seca.

### **¿Cómo se trata la piel seca?**

Con la aplicación de sustancias hidratantes o emolientes. Existe un amplio abanico de cremas "hidratantes", un grupo de sustancias habitualmente grasas que contienen vaselina, lanolina, glicerina, etc. que facilitan que la piel retenga su contenido habitual de agua. De hecho, estas sustancias no aportan agua a la piel, sino evitan que el agua se evapore y se pierda.

A menudo a estos preparados grasos se añaden algunos elementos que aumentan todavía más la capacidad de retención d'agua como la urea, el ácido láctico, propilenglicol, etc. Las formulaciones con urea hasta un 10% ayudan a retener agua. No obstante, a veces, su aplicación puede causar picor, por lo cual, no se aconseja la aplicación de cremas con concentraciones de urea superiores a un 5% en la cara o en la infancia.

### **¿Cuál es la mejor hidratación?**

No existe un emoliente ideal. La constancia en su aplicación es el mejor tratamiento. Deberían aplicarse estos preparados inmediatamente tras el baño. Se aconseja utilizar jabones muy suaves, sin capacidad irritante. Para hidratar el cuerpo, suelen utilizarse lociones hidratantes y en la cara, cremas.

En el mercado, existen miles de cremas y lociones hidratantes. Existen algunas muy sofisticadas, activas y muy seguras que basan su composición en sustancias que se encuentran normalmente en la piel normal. Son preparados ricos en grasas como el colesterol, ceramidas y ácidos grasos libres, propios de la parte más externa de la piel. A menudo, se añaden también otros componentes como el factor humectando natural y derivados, que hacen los preparados más cómodos y agradables de aplicar y cos-  
meticamente más aceptables.

### **Si se tiene la piel seca, ¿es adecuado bañarse a menudo?**

El bañarse no es bueno ni malo para una correcta hidratación. Si el baño si no se sigue de forma inmediata por la aplicación de sustancias emolientes, puede aumentar de la sequedad de la piel. Pero, si tras el baño se aplican sustancias hidratantes de forma inmediata en todo el cuerpo, conseguiremos un efecto beneficioso y aumentamos la hidratación cutánea.

### **¿Existe alguna relación entre beber agua y la hidratación de la piel?**

No existe una relación directa entre la cantidad de agua que se bebe y el estado de hidratación de la piel. En individuos sanos que siguen una dieta regular y equilibrada, el aporte externo de agua es irrelevante con respecto al estado de hidratación cutánea. Si existe una situación de deshidratación general, la piel adoptará un aspecto seco.

### **¿Qué otras medidas hay que adoptar?**

Debe cuidarse diariamente la piel, evitando todos aquellos factores que puedan favorecen la sequedad. Si se tiene una piel seca, deben utilizarse jabones suaves y aplicar de forma casi constante una sustancia emoliente (si es posible no perfumada) especialmente en las piernas y los brazos. Debe ser una maniobra agradable y hace falta evitar preparados incómodos o que dejen la piel demasiado pringosa. Las sustancias muy grasas suelen utilizarse exclusivamente en individuos con alguna patología cutánea de base (ictiosis).