

CREMAS HIDRATANTES





A la búsqueda de la mejor crema hidratante

Aunque de forma habitual nos protegemos e hidratamos con cremas, muchas veces nos asaltan dudas sobre qué clase de crema es la más adecuada para nuestro tipo de piel.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 92

Invierno 2017

- “Cabe destacar que los agentes queratolíticos juegan un papel muy importante en el cuidado de las pieles con psoriasis, ya que su función es disolver las escamas en la superficie cutánea, y reducir el grosor de la placa.”
- “Los principales ingredientes en una crema hidratante son el agua y el aceite. A ellos se les añade una gran variedad de componentes.”



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

A LA BÚSQUEDA DE LA MEJOR CREMA HIDRATANTE

Aunque de forma habitual todos nos protegemos e hidratamos con cremas, muchas veces nos asaltan dudas sobre qué clase de crema es la más adecuada para nuestro tipo de piel. Mercedes Fraga, farmacéutica comunitaria del Grupo de Dermatología de SEFAC (Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria), entidad colaboradora de Acción Psoriasis, nos desvela qué es y qué hay detrás de una crema hidratante.



Una crema hidratante es un producto que se aplica sobre la piel, normalmente con el objetivo de hidratarla. La piel es un órgano vivo, que se ve sometido a efectos externos, como el sol y la contaminación, y a efectos internos, como enfermedades. Por este motivo, es importante tener cuidado de ella y las cremas adecuadas pueden ser unas aliadas.

Típos de cremas

Popularmente llamamos crema a toda aquella preparación que aplicamos sobre la piel, sin hacer distinción de textura, cuando en realidad se trata de diferentes productos. **Se pueden clasificar básicamente en geles, geles crema o cremigel, y emulsiones o cremas.** Cada una de ellas está más o menos indicada según las características de la piel y de la zona donde se vaya a aplicar.

Así, los geles son ideales para la piel grasa, las zonas pilosas, la cosmética masculina y los protectores solares. Suelen ser transparentes, acuosos, hidroalcohólicos u oleosos. A los geles crema se les añade pequeñas cantidades de aceite vegetal y son adecuados para pieles normales, mixtas o grasas deshidratadas. Finalmente, las emulsiones o cremas son texturas ideales para pieles normales a secas. Se utilizan en cremas

antiarrugas, protectores solares, leches limpiadoras, desodorantes, suavizantes capilares, anticelulíticos, antiestrías, postsolares, emolientes y cicatrizantes.

Los componentes

Los principales ingredientes en una crema hidratante son el agua y el aceite. A ellos se les añade una gran variedad de componentes, cada uno de los cuales tiene una función específica. Los más habituales son los péptidos, el ácido hialurónico, los antioxidantes y el FPS (Factor de Protección Solar).

Después de cumplir los 26 años empieza a decaer nuestro nivel de colágeno, una molécula proteica secretada, básicamente, por las células del tejido conjuntivo. Los denominados péptidos son fragmentos de proteínas que se utilizan para aumentar el nivel de colágeno y para volver la piel más firme y suave. Se encuentran principalmente en las cremas específicas para ojos. En las etiquetas debe buscarse como *matrixyl*.

El ácido hialurónico está también presente en la mayoría de cremas hidratantes. No sólo ayuda a rellenar la piel mejorando su apariencia, sino que también retiene y atrae la humedad del aire, potenciando la hidratación.

También encontramos los antioxidantes que neutralizan el daño que hacen los radicales libres sobre la piel, retrasando su envejecimiento. Entre los más habituales están la vitamina E, que protege la piel y ayuda a la regeneración celular haciéndola más lisa y sin arrugas; y la vitamina C que mejora la elasticidad y la producción de colágeno. Existen otros componentes que actúan como antioxidantes, y que aparecen en las etiquetas como *Ubiquinonq* (coQ), *resveratrol* y *nicotinamida*.

Actualmente, casi todas las cremas hidratantes incorporan también el Factor de Protección Solar (FPS), que es el número que indica el tiempo que puede exponerse la piel, siempre protegida, sin quemarse frente a la radiación ultravioleta.

Para saber la composición de cada crema, podemos leer el INCI, el DNI de la misma, donde aparecen todos sus ingredientes ordenados de mayor a menor concentración en la misma.

A tener en cuenta...

Es preferible evitar cremas que contengan fragancias, aceites minerales,

“Los principales ingredientes en una crema hidratante son el agua y el aceite. A ellos se les añade una gran variedad de componentes”

que pueden obstruir los poros -en la etiqueta suele aparecer como *mineral oil*, *parafinum o petrolatum*-; siliconas, que son derivados del petróleo -aparecen como *silicone*, *methysilanol*, *ozokerit o ceresin*-, y colorantes.

También hay que tener cuidado con la caducidad del producto. Al abrirlo, éste entra en contacto con factores externos que pueden deteriorarlo. **En los envases viene indicado el periodo, que informa sobre los meses que podemos seguir usando el producto** en perfectas condiciones tras su apertura. Actualmente, existen ya algunos envases que nos garantizan la esterilidad del producto hasta su fecha de caducidad.



PIELES CON PSORIASIS

Si las cremas hidratantes son imprescindibles para cualquier tipo de piel, aún lo son más para los pacientes con psoriasis, que deben tener en cuenta una serie de prácticas añadidas a la hora de cuidar su piel. Antes de proceder a su hidratación, se tiene que limpiar. En caso de presentar placas, se recomiendan baños con agua templada durante 5 o 10 minutos y con sustancias emolientes (extracto coloidal de avena o aceites emolientes) que disminuyan el picor y contribuyan a humectar las placas. Siempre es preferible la ducha corta al baño largo. Es importante que el paciente no realice fricción a la hora del secado para no irritar. Posteriormente, puede proceder a la aplicación de un producto hidratante.

En pacientes con psoriasis leve a moderada que presentan una ligera sequedad o hiperqueratosis en zonas localizadas como codos o rodillas, la aplicación de productos dermofarmacéuticos hidratantes y emolientes con baja concentración de queratolíticos puede ser suficiente. En pacientes en que la psoriasis es grave, y se requiere tratamiento farmacológico bajo prescripción médica, se recomienda el uso de éste por la noche, mientras que por la mañana, después de la higiene, debe utilizarse el tratamiento hidratante y/o queratolítico.

Cabe destacar que **los agentes queratolíticos juegan un papel muy importante en el cuidado de las pieles con psoriasis**, ya que su función es disolver las escamas en la superficie cutánea, y reducir el grosor de la placa hiperqueratósica desde la superficie superior hacia el interior, reblandeciendo las capas escamosas y facilitando su eliminación. Además, actúan como coadyuvantes para la posterior absorción de otros productos tópicos.