

Protege las manos del frío invernal

MARIA MARTRAT

Directora de la Escuela Vipassana.
www.vipassana.es

Todas sabemos que para tener una piel saludable es necesario hidratarla y protegerla con regularidad. La dermis de las manos no es una excepción por lo que es importante cuidarla, evitar agentes como la contaminación o la mala alimentación y ofrecerle tratamientos extra de forma especial.

Una buena crema hidratante debe proporcionar una hidratación extra a la piel y evitar la pérdida de agua favoreciendo una buena salud del manto hidrolipídico. Si además de cuidar la hidratación, nos brinda nutrición, lucha contra los radicales libres o protege del

sol estaremos frente a una muy buena crema. Aún así, siempre debemos tener en cuenta que tiene que ser de rápida absorción y textura no grasa.

No necesariamente las cremas protectoras de manos son hidratantes, aunque sí toda crema hidratante, por sus propiedades, es una crema protectora. Lo explicamos. Exis-

ten cremas nutritivas que sustentan nuestra piel pero pueden o no hidratarla y aunque no la hidraten, al nutrirla, sí que la protegen. Es más, podría existir una crema con protección solar que aunque no hidrate la piel (este es un factor



que sí acostumbra a ir ligado a la crema protectora) si que la protege, por ejemplo, de las agresiones solares.

Antes de utilizar una crema es importante definir el tipo de piel del cliente. No requieren los mismos cuidados las pieles secas que las grasas o las mixtas aunque sí que es cierto que todo tipo de piel necesita unos factores de hidratación óptimos. Aún así, deberemos prestar atención en que la crema para las pieles grasas y mixtas no contenga aceites grasos para luchar contra el exceso de sebo que ya tiene la dermis. La piel grasa pierde menos agua pero acumula impurezas, con lo que deberá ser más rigurosa en su limpieza, incidiendo en los poros. En cambio, las pieles secas pierden agua con mayor facilidad y se caracterizan por su tirantez. Para superar estos problemas la hidratación y evitar la pérdida de agua serán los pasos clave. De todos modos, también se debe prestar atención a características tales como manchas, alergias, etc.

CAUSAS DE DETERIORO DE LA DERMIS

La piel de nuestras manos es extremadamente delicada y es una de las zonas de nuestro cuerpo más expuesta, siendo pues una de las más afectadas por agentes que estropean la dermis y la dañan. La resequedad de la piel de las manos es causada tanto por agentes externos como por agentes internos. Básicamente, todos ellos comportan la agresión y destrucción del manto hidrolipídico considerado como una "crema protectora natural" de nuestra piel. Es una emulsión que fabrica el cuerpo de manera natural y que es la primera barrera defensiva contra las agresiones externas. La forman el sudor (glándulas sudoríparas) y el sebo (glándulas sebáceas) creando una capa grasa sobre la piel, de modo que ésta hace de barrera entre la dermis y las agresiones, manteniendo la hidratación cutánea y proporcionando el aspecto aterciopelado.

Agentes externos

Los más evidentes, y más en invierno, son las inclemencias meteorológicas:

- ▶ **El frío:** el frío disminuye la actividad de las glándulas que secretan grasa o lípidos (sebáceas) y sudor (sudoríparas), de modo que el manto hidrolipídico se produce de manera deficiente. Debido a ello la piel sufre más durante la temporada invernal o en regiones con bajas temperaturas.
- ▶ **El viento:** la falta de humedad es otro de los agen-

tes externos que daña la delicada piel de las manos. El viento favorece la pérdida de hidratación y producen la consecuente sequedad de la piel. Un clima seco, ya sea producido a causa de la calefacción o del aire acondicionado, provocan la evaporación del agua que hay en la superficie de la piel y en las capas de células más externas, dando lugar a deshidratación y resequedad. Para proteger entonces la piel de las agresiones del frío y viento debemos acostumbrarnos al uso de guantes.

- ▶ **La humedad excesiva:** así como hemos comentado que la falta de humedad es perjudicial para la piel de nuestro cuerpo, en especial la de las manos, la humedad excesiva también la puede perjudicar. En exceso, la humedad impide la formación del manto hidrolipídico, ante todo si el vital líquido está muy caliente.
- ▶ **Las radiaciones ultravioleta (UV):** se ha demostrado, a través de distintos estudios, que las emisiones solares de radiaciones ultravioleta, los conocidos como rayos UV, producen deshidratación y aceleran el envejecimiento cutáneo. Para luchar contra ello será recomendable que apliquemos algún tipo de crema con factor protector solar alto durante todo el año. No solo en verano. Aunque en verano los rayos están más cerca y son más nocivos con lo que deberemos aumentar el factor protector de la crema.

El uso constante y frecuente del jabón elimina el manto hidrolipídico de la piel de las manos y no permite que se regenere.



- **Los detergentes y solventes:** el uso de detergentes y solventes sin la adecuada protección de nuestras manos, mediante el uso de guantes de látex, elimina la capa protectora de la piel de las manos. Estos productos son empleados en labores de limpieza y están formulados para eliminar grasa. De ese modo provocan la erradicación del manto hidrolipídico de la piel de las manos. Si el uso de estos productos es muy frecuente puede haber descamación de la piel. Para evitar que estos productos dañen nuestra piel es tan simple como usar unos buenos guantes protectores cada vez que usemos los productos.
- **El jabón:** ya no hablamos de jabón para lavar utensilios, suelos, etc. No, el "simple" jabón adecuado para lavarnos las manos puede convertirse en su enemigo. Lavarse muy a menudo las manos o usar productos muy agresivos genera problemas similares a los ocasionados por los detergentes, aunque de menor gravedad. El uso constante y frecuente del jabón elimina el comentado manto hidrolipídico de la piel de las manos y no permite que se regenere. Por ello es importante lavarnos las manos cuando convenga, pero valorando si es necesario o no el uso de jabón para ello. Quizás, en determinadas ocasiones sólo será necesario el uso de agua.
- **La contaminación:** el humo daña la composición del manto hidrolipídico y maltrata la piel debido a la acción de sustancias conocidas como radicales libres, responsables del envejecimiento celular. Taponan los poros

de la piel y no deja que esta respire adecuadamente. Aparte, este taponamiento del poro impide que penetre adecuadamente la crema hidratante que puedas estar usando.

Agentes internos

Podemos listar los siguientes:

- **La disfunción sebácea:** no es otra cosa que la falta de producción de las glándulas sebáceas. Ya hemos comentado que las glándulas sebáceas contribuyen a la creación del manto hidrolipídico. Ello vuelve a la epidermis más sensible y vulnerable a factores externos, por lo que la piel luce reseca y con pequeñas arrugas. Ésta disfunción la diagnosticará un dermatólogo pero se puede intuir que existe este tipo de disfunción al observar que la generación de grasa es deficiente en otras regiones del cuerpo (como espalda y rostro) durante todo el año. Puede ser debido a factores genéticos, nerviosismo o mala alimentación.
- **La disfunción sudorípara:** del mismo modo, la falta de sudor afecta la creación del manto. Si la producción de sudor es mayor o menor que la de grasa, no es posible que se forme adecuadamente el manto hidrolipídico, por lo que la piel no cuenta con la misma protección. El problema se debe, principalmente, a alteraciones en el estado de ánimo, consumo inadecuado de agua y, en menor proporción, a características hereditarias (hay personas cuya piel posee más o menos número de glándulas productoras de sudor).

- **El nerviosismo:** estados de estrés y ansiedad son factores que generan hiperhidrosis (excesiva sudoración de las palmas de las manos); el exceso de agua genera deficiente formación del manto hidrolipídico.
- **Las alteraciones hormonales:** la alteración hormonal acostumbra a ir acompañada de hiperhidrosis. Sobre todo las sufren más las mujeres, sobre todo durante la etapa premenstrual, al aproximarse la menopausia y cuando hay falta de ovulación. Son los conocidos sofocos.
- **Medicamentos:** aquellos destinados a disminuir el apetito o a estimular la emisión de orina (diuréticos) provocan, a la larga, deshidratación cutánea.
- **Tabaquismo y contaminación:** fumar o vivir cerca de regiones industriales favorece el ingreso de radicales libres al organismo, mismos que llegan a la piel a través de la sangre y que, como ya se mencionó, generan envejecimiento celular.
- **Alimentación deficiente:** desnutrición y falta de agua en la dieta dañan la salud de la piel, ya que ésta carece de los nutrientes necesarios para regenerarse y, por tanto, luce opaca, reseca y con pequeñas arrugas.

FRENAR EL DESGASTE DE LA PIEL

La prevención es primordial para asegurar una buena hidratación de la piel. Para ello será importante beber una cantidad no menor de un litro y medio de agua al día y cuidar y proteger la piel de las manos para evitar la pérdida de esta valiosa hidratación. Así, usaremos guantes

para proteger la piel de las inclemencias meteorológicas y los agentes agresivos de ciertos productos químicos, evitaremos lavarnos demasiado a menudo las manos usando jabón y proporcionaremos cuidados cosméticos a nuestras manos usando cremas que aporten hidratación, preserven el manto y tengan, durante todo el año a ser posible, factor de protección solar.

LAS UÑAS TAMBIÉN SE RESIENTEN

Las uñas, como parte de las manos, están igualmente expuestas en invierno. Al igual que el cabello, las uñas pueden desgastarse por la erosión. De este modo si se secan demasiado pueden aparecer uñas secas y quebradizas. Para tratarlas, el mejor gesto es incidir sobre ellas en el momento de aplicar la crema de manos, masajeando también las uñas hasta su total penetración. Un extra es pintarlas con algún esmalte, ya sea una base tratante o un esmalte de color que ya les brindará protección. Aquí es importante recordar que es bueno que las uñas pasen algunos días sin esmalte, del mismo modo que nuestra piel del rostro necesita momentos sin maquillaje.

CUIDADOS DIARIOS Y EXTRAS

Nuestra piel está viva y debemos aprender a "escucharla". Cuando nos aplicamos un buen producto nuestra dermis se muestra agradecida, luce aterciopelada y radiante, con un buen tono y firmeza, suave al tacto... En cuanto notemos tirantez, veamos zonas enrojecidas, poros obstruidos, excesos de sebo o grasa, grietas..., es el momento de aplicar y regalar a nuestra piel los beneficios de un tratamiento adecuado a ella.

Podemos reservar ciertos tratamientos para momentos especiales y puntuales, pero la limpieza de la piel, su tonificación, y su hidratación con productos adecuados al tipo de piel, es

una rutina que necesariamente debe ser diaria si queremos lucir una piel sana, en manos y en todo el cuerpo.

Exfoliación

Se trata de otro cuidado a tener en cuenta. Con los exfoliantes se eliminan las células muertas de la piel dejándola limpia y preparada para recibir mejor cualquier tratamiento cosmético que le apliques a continuación. Al exfoliar se limpian los poros quedando abiertos y receptivos. No debe sobrepasarse su uso a una vez por semana.

Manicuras

Además de para las manos son muy recomendables para las uñas: la cura de las cutículas, la aplicación de cremas, productos tratantes para evitar grietas... Un gesto sencillo es el comentado anteriormente de prestarles atención en el momento de aplicar el producto en las manos y si es necesario usar bases tratantes.

La parafina

Existen centros que ofrecen tratamientos de choque para las pieles de las manos como los tratamientos con parafina, derivado del petróleo con aspecto de cera líquida. Las manos (y pies) se introducen y se sacan de la parafina de modo que se va creando una capa protectora que cubre toda la mano. Seguidamente, se preserva la temperatura con el uso de guantes térmicos y se deja actuar. Deja las manos con una hidratación profunda y las uñas brillantes. Su efecto dura varios días como si estuviera recién aplicado. ◀

esthetic.es

Encontrarás más artículos sobre **belleza manos** consultando nuestro portal