



TEMAS DEL MOMENTO

[Halloween](#)[Doña Letizia](#)[Lookbooks](#)[Catálogos](#)[Zara](#)Iniciar sesión con [f](#) [mh](#) | [Registro](#)[Buscar](#)[Blogs](#) | [Recetas](#) | [Horóscopo](#) | [Concursos](#)[Portada](#)[Moda](#)[Belleza](#)[Corazón](#)[Tendencias](#)[Ser madre](#)[Salud](#)[DecoEstilo](#)[Psico y sexo](#)[Tratamientos](#)[Belleza VIP](#)[Lecciones](#)[Blog Nazaret Romero](#)[Blog Total Beauty](#)[Blog Maquillaje de estrellas](#)[Portada](#) > [Belleza](#) > [Tratamientos](#)

TRATAMIENTOS

Pieles delicatessen



Agua Termal de Vichy (8.30 €). Enriquecida con 15 minerales, calma las pieles sensibles.



¿Tu epidermis se irrita con la mayoría de los cosméticos y es muy vulnerable a factores ambientales? No te preocupes, no estás sola. Bienvenida al club de las pieles sensibles.

[Me gusta](#) <[Twitter](#) 1[Compartir](#)

0

27 oct 2012 MUJER HOY - MAMEN RUIZ PUERTAS

0 Comentarios

Aunque te cueste creerlo, **más de la mitad de las españolas afirman tener un cutis sensible**. En concreto, el 58%, según el estudio “El mapa de la piel sensible en España”, encargado por L'Oréal Cosmética Activa y La Roche Posay el año pasado. La excepción se ha convertido en la regla y el problema afecta a mujeres cada vez más jóvenes. De hecho, en este informe, las encuestadas entre 15 y 54 años admiten que **las rojeces son el principal síntoma**. “No es extraño. Las mujeres utilizan demasiados cosméticos, muchas veces con capacidad sensibilizante y se inician en estos rituales casi en la adolescencia”, admite la Dra. Bibiana Pérez, de la Academia Española de Dermatología (AEDV). **Los cambios de temperatura son uno de los factores que más afecta a la sensibilidad de la piel, así que ha llegado el momento de cuidarte.**

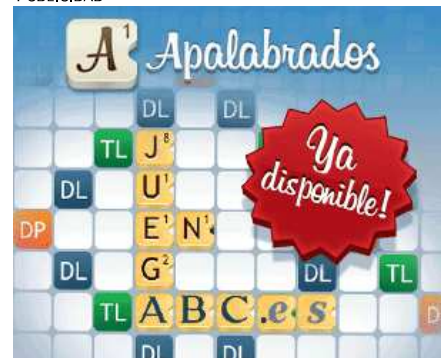
La raíz del problema

La piel sensible es un síndrome muy complejo en el que **confluyen muchos factores, internos**

[Anterior](#)[Portada](#)

OPI apoya la lucha contra el cáncer de mama con sus tonos ...

PUBLICIDAD

AHORRO
-20%

Espejo Joyero

[Más Visto](#)[Lo Último](#)

26/10/2012 - 23:00

Los mejores y los peores looks de Doña Letizia en los premios Príncipe de Asturias

26/10/2012 - 22:51

Las compras de la semana: Mango, Zara, SuiteBlanco y H&M

05/09/2012 - 11:06

Diez culos de diez en bikini: de Jennifer

y externos, que pueden desencadenar o incluso agravar el proceso. Una vez más, la herencia es clave. “Si naces con la predisposición genética, la tienes de por vida. Pero ahí estás tú para tratar de controlarla, prestándole los cuidados que requiere tu piel y evitando los que potencian esa sensibilidad”, afirma la Dra. Bibiana Pérez, dermatóloga del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Así que, en la medida de lo posible, debes **mantener tu piel al margen de agresiones externas, tales como la radiación ultravioleta y los contrastes térmicos bruscos**, además de otros factores internos, propios del estilo de vida actual, como el estrés, una mala alimentación en la que se abusa de las comidas picantes o incluso el tabaco y el alcohol, que pueden agravar considerablemente el problema de estas pieles.

En el caso de las mujeres, además hay que añadir que, junto al uso y, muchas veces, **abuso de cosméticos agresivos**, las hormonas también juegan en nuestra contra. En concreto, en la **menopausia**, porque el descenso hormonal provoca cambios importantes en la piel, que se vuelve más frágil y vulnerable, e incluso puede convertirse en una piel sensible. **Respecto a los hombres, es menos frecuente que tengan la piel sensible**. “Utilizan muchísimos menos cosméticos que las mujeres y, en la mayoría de los casos, la sensibilidad de la piel está vinculada únicamente con el afeitado diario”, afirma la Dra. María Teresa Gutiérrez Salmerón, miembro de la Academia Española de Dermatología.

Materia sensible

A lo mejor estás leyendo este artículo y consideras normal lo que le ocurre a tu piel porque no la has identificado como sensible. Ponte frente al espejo, te vamos ayudar a salir de dudas. “Entre las manifestaciones más frecuentes destacan las **sensaciones de calor, picor, ardor, tirantez, rugosidad** e, incluso, se puede tener una o varias de estas manifestaciones”, asegura Leonor Prieto, directora científica de La Roche Posay. Estas reacciones pueden aparecer simplemente al aplicarte una crema hidratante o cualquier producto cosmético; en determinados ambientes en los que la piel se somete a fuertes contrastes térmicos e, incluso, al ingerir alimentos muy calientes o especiados. **Si te has sentido identificada con alguna o varias de estas situaciones, es evidente que tienes la piel sensible.**

Mientras que en una piel normal la barrera cutánea es la encargada de aislarla del mundo exterior y la protege de las agresiones, una epidermis sensible es especialmente vulnerable al efecto de estas agresiones y reacciona de manera excesiva. La razón es que son **pieles finas y muy frágiles, tienen mermada su capacidad para retener agua y lípidos** y, como consecuencia, su película hidrolípica no puede protegerla ni defenderla adecuadamente, por eso reacciona ante la más mínima agresión. Pude ser que la piel enrojezca o que se tenga una sensación de quemazón en la zona de las mejillas, que se muestre tirante e incluso que pique.

Estas manifestaciones son totalmente imprevisibles, pero se pueden controlar siguiendo unos cuidados específicos para reducir esta sensibilidad y, por lo tanto, para protegerlas. “Además, **se deben utilizar productos de limpieza suaves, que hidraten y no resequen**, como los denominados “syndet”, es decir, jabones sin jabón”, recomienda la Dra. María Teresa Gutiérrez Salmerón, catedrática de Dermatología de la Universidad de Granada. También aconseja que los productos tengan “el mínimo posible de ingredientes, sin perfumes ni conservantes, y sin emulsionantes”. **Tampoco debes usar el agua del grifo, habitualmente calcárea**; opta por tónicos sin alcohol que contengan ingredientes botánicos naturales o aguas termales. Tampoco debes olvidar que **el sol es uno de los factores que mayor sensibilidad provoca en la piel, así que no salgas sin aplicarte un protector.**

¿Rosácea o cuperosis?

Las apariencias engañan. Y es que **unas mejillas sonrosadas no siempre son síntoma de buena salud**. En ocasiones, ese rubor esconde un problema de lesiones de tipo vascular, que enrojecen los pómulos, como la cuperosis y la rosácea. “Se trata de dos lesiones diferentes que a menudo se confunden porque se manifiestan de forma similar: enrojecimiento en las mejillas y la nariz”, afirma el dermatólogo Fernando Ordás.

Mientras la **cuperosis es más un problema estético**, en el que pequeños capilares se dilatan, formando manchas rojizas, la rosácea es una inflamación de la piel, en la que el enrojecimiento se acompaña de pústulas. “Ambos problemas son crónicos y pueden empeorar con el frío”, reconoce

Lopez a Irina Shayk

26/10/2012 - 13:00

Antes y después del Photoshop: los mejores retoques de famosas; de Katy Perry a Kim Kardashian

27/10/2012 - 10:00

Diana Krall: "Todavía no tengo 50. ¿Me ves mayor?"

26/10/2012 - 17:47

Sara Carbonero, de Óscar de la Renta, en los Premios Príncipe de Asturias 2012

27/10/2012 - 10:00

Diana Krall la gran dama del jazz

Ver todos +


MujerHoy en Facebook

A 17,791 personas les gusta **MujerHoy**.





Plug-in social de Facebook

Síguenos en Twitter

- 

¿Qué se lleva en cuestión de decoración? Los creadores nos cuentan qué se lleva <http://t.co/J9L34Dg2>
Hace 1 hora · responder · retweet · favorito
- 

Este otoño, toca abrigarse con capas. Te contamos cómo, cuando y con qué lucirlas <http://t.co/tVbIXUiU>
Hace 2 horas · responder · retweet · favorito
- 

Todavía estás a tiempo de conseguir una estancia en el @hotelmiro de Bilbao, ¿a qué estás esperando? <http://t.co/R6TS9nkv> #concurso
Hace 3 horas · responder · retweet · favorito
- 

¿Sabes cómo cuidar tu contorno de ojos? <http://t.co/8BKcSWov>
Hace 3 horas · responder · retweet · favorito

el Dr. Ordás. La cuperosis **se elimina definitivamente con el láser** Decolorante Pulsado. Respecto a **la rosácea**, “no hay soluciones definitivas, pero, tras un tratamiento tópico con tetraciclina e incluso corticoides, se consigue una mejora sustancial”, admite el dermatólogo. Quien la padezca, **debe armarse de paciencia**. Hay periodos en que la enfermedad remite, pero también otros en los que puede reaparecer con brotes más severos. Procura llevar una **vida tranquila porque el estrés es un perfecto aliado para que los brotes se agudicen**.

Despeja tus dudas

Las pieles sensibles tienden, en su mayoría, a la **sequedad**, por eso, muchas mujeres que tienen el cutis seco consideran erróneamente que su piel es sensible. La diferencia estriba en que “la piel seca se muestra descamada y con falta de luminosidad, pero tolera todos los cosméticos, mientras que la **sensible es intolerante a la mayoría de ellos**”, afirma la Dra. Gutiérrez Salmerón.

Lo que sí tienen en común es que ambas **tienden a la formación prematura de arrugas y, por lo tanto, envejecen más rápidamente**. También, a menudo, la reactividad extrema de las epidermis sensibles puede llevar al equívoco de una piel alérgica, porque sus manifestaciones pueden ser parecidas. La Dra. Bibiana Pérez aclara: “Mientras que las **pieles alérgicas solo reaccionan al contacto con una sustancia** que el organismo identifica como peligrosa y siempre provocará reacción, **las pieles sensibles solo lo hacen de forma momentánea y no siempre se repite**”.

[Imprimir](#)

Me gusta <

Twitter 1

Compartir

0

Galerías Relacionadas



Tratamientos
Cosméticos para pieles sensibles
15 fotos

Anterior

[OPI apoya la lucha contra el cáncer de mama con sus tonos más rosas](#)

[Portada](#)

Publicidad



STOP&WALK

La moda más original a precios increíbles en Stop&Walk ¡Únete!
www.stopandwalk.com



Rebajas

Ropa de Marca a Precios Increíbles. Insíbete y Recibe un Vale de €10.
www.showroomprive.es



ADSL Super Oferta ONO

Sólo por 15,90€ al Mes hasta 2014! Ahora sin compromiso de permanencia
www.ono.es/weboficial



Tarifas para móvil libre

Tarifas sin límites ni compromiso de permanencia. ¡Vente a Amena!
www.amena.com

pan



[mujerhoy.com](#)

f Connect

t Twitter

u Anónimo

AÑADIR COMENTARIO



Escriba su comentario.

La actualización en tiempo real está