

****

****

**Expertos dan las claves de los ingredientes de productos dirigidos a la piel seca, un problema que afecta a 7 de cada 10 mayores**

* **La xerosis o piel seca puede ir asociada a la edad, a la menopausia o a patologías tan prevalentes como la dermatitis atópica e incluso al consumo de fármacos para controlar la presión arterial o el colesterol.**
* **Expertos en el cuidado de la piel han participado en un encuentro organizado por ISFOS con la colaboración de CeraVe para actualizar los conocimientos en el diagnóstico y manejo de la xerosis.**
* **Es esencial que enfermería conozca e interprete adecuadamente el listado de ingredientes de los productos dermocosméticos para indicar aquel que responda mejor a las necesidades de cada paciente.**
* **Durante la sesión se ha presentado la** [**II Beca en la piel de la enfermera**](https://youtu.be/fKedNScO96s)**, una iniciativa del Consejo General de Enfermería y CeraVe dotada con 6.000 euros para promover el liderazgo enfermero y el desarrollo de proyectos que mejoren la calidad de vida de los pacientes a través de la piel.**

**Madrid, 17 de enero de 2023.-** La piel seca o xerosis puede afectar a personas de cualquier edad, aunque es frecuente en los bebés, adolescentes que utilizan determinados productos para el acné, mujeres a partir de la menopausia y, especialmente, personas de edad avanzada y es que el 75 % de la población mayor padece este problema.

En ocasiones, se trata de una característica concreta de la piel que no va asociada a ninguna enfermedad, sin embargo, en muchos casos es un síntoma ligado a algunas tan prevalentes como la dermatitis atópica o la psoriasis y a otras menos frecuentes, pero que pueden llegar a ser muy graves, como algunas formas de ictiosis.

Los cuidados de la piel seca han centrado el primer webinar de 2023 celebrado por el Instituto Superior de Formación Sanitaria, ISFOS, dentro de la campaña En la piel de la enfermera, una acción iniciada en abril de 2021 fruto del convenio suscrito entre el Consejo General de Enfermería y CeraVe para promover la formación de sus profesionales en los cuidados de la piel y el liderazgo enfermero en este campo.

Como explica Pilar Fernández, directora de ISFOS, “con este encuentro hemos querido profundizar en la prevención y los cuidados de la xerosis, un problema muy frecuente que en algunos casos es leve, pero en otros puede llegar a tener un gran impacto en la calidad de vida de quienes lo sufren ya que la sequedad y el picor puede suponer problemas para conciliar el sueño o afectar a las relaciones sociales. En este encuentro hemos querido promover la detección de este problema, por el que los pacientes no siempre consultan, y revisar tanto las principales causas como cuidados ligados a su manejo”.

Por su parte, Isabel Castillejo, directora de Relaciones Médicas de L’Oreal Cosmética Activa, destaca el compromiso de CeraVe para “contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas a través del cuidado de la piel ante la aparición de problemas como el acné, la atopia, la psoriasis, la diabetes… y, por supuesto, la xerosis, que puede afectar en cualquier etapa de la vida pero especialmente en ancianos y personas polimedicadas. Aquí el colectivo de enfermería puede jugar un papel muy importante en el seguimiento y cuidado de estas pieles. Este webinar es el séptimo que realizamos desde que en el año 2021 arrancásemos el proyecto: `En la piel de la enfermera`, en colaboración con el Consejo General de Enfermería. Un proyecto del que estamos muy orgullosos y que ha permitido dotar de formación a los profesionales través de los webinar y de información con videos e infografías a los pacientes”.

**Características**

Como ha explicado durante el encuentro la dermatóloga María Teresa Truchuelo Díaz, dermatóloga del Hospital Vithas Arturo Soria de Madrid, “la piel con xerosis se caracteriza porque se muestra rugosa e incluso, en algunos casos, con descamación e irritación en los más extremos”. Los pacientes, apunta, “refieren que sienten la piel tirante y con picor, en algunos casos, lo que les impide descansar por las noches”.

**Vinculada a fármacos**

Además de ser un problema asociado la edad, la menopausia o a distintas enfermedades de la piel, la xerosis puede estar también vinculada a hábitos de vida, como el deporte al aire libre en temperaturas extremas, o ser un efecto secundario de determinados tratamientos como los diuréticos y los hipolipemiantes, utilizados para el control de la hipertensión y del colesterol, respectivamente.

“En este último caso -refiere la dermatóloga- debemos comenzar por revisar los hábitos de higiene e intentar así controlar la sequedad de la piel. Si usamos jabones que no son los adecuados, podemos estar perjudicando nuestra barrera cutánea y favoreciendo la xerosis, por ejemplo. También si utilizamos una ropa que no transpire o si abusamos de un exceso de suavizante en los lavados. Cuando modificando los hábitos de vida e higiene no consigamos una mejoría, entonces, hablaremos con el profesional correspondiente para valorar una reducción de la dosis del fármaco que está produciendo la xerosis o su modificación”.

**Recomendaciones**

Además, la enfermera Mónica Costumero García, enfermera del Centro de Salud Monterrozas de Madrid, ha hecho hincapié en la importancia de la protección solar: “debemos fotoprotegernos los 365 días del año, en invierno y en verano, y reponer la crema fotoprotectora con frecuencia. Esto es así para todas la pieles y aún más para las que presentan sequedad”.

Por su puesto, añade, estas pieles requieren de una aplicación diaria de productos hidratantes y emolientes, así como de limpieza suaves y respetuosos con la piel y evitar el agua muy caliente, mejor templada.

**Los ingredientes clave**

Desde enfermería, ha explicado por su parte Mónica Costumero, “tenemos que acostumbrarnos a leer el INCI de los productos cosméticos que recomendamos a nuestros pacientes, es decir, la lista de ingredientes. Es algo fundamental como prescriptoras que somos”.

El INCI, ha explicado, muestra los ingredientes en orden de mayor a menor presencia en el producto. Así, ocuparán los primeros puestos aquellos de los que contengan mayor cantidad y por debajo del 1% se presentan indistintamente. En el manejo de la xerosis, subraya, “es importante tener en cuenta que no todos los alcoholes son malos. Debemos evitar aquellos que sean secantes, pero hay otros que son grasos que no son perjudiciales para la piel seca. Las glicerinas, si aparecen, deberían estar en la mitad superior del INCI. Y luego tener en cuenta ingredientes que pueden ser muy beneficiosos como aceites, triglicéridos, ceramidas… De otro lado y sobre todo en el caso de la xerosis, recomendamos productos sin perfumes”.

**Detección precoz**

Además de en los cuidados, las enfermeras son esenciales en la detección del problema y es que, como explica Mónica Costumero, “muchas veces el paciente no acude a consulta por la xerosis y lo detectamos cuando hacemos una extracción de sangre o una toma de presión arterial. Es ahí donde debemos ser proactivas e intervenir para que el paciente sepa que se puede actuar, mejorar su piel y, por tanto, su calidad de vida”.

En su intervención, Mercedes Abarquero Cerezo, responsable de Comunicación Científica de CeraVe, ha subrayado que “cuando hablamos de cuidados de la piel debemos tener en cuenta que hablamos no solo de una cuestión estética sino de afectación emocional, con un claro impacto en la calidad de vida. El cuidado de la piel es básico y debemos tener en cuenta que hay ingredientes dermocosméticos que pueden ayudarnos a mejorar el confort y devolver la elasticidad de la piel, entre ellos, las ceramidas o la manteca de karité”.

Como añade Isabel Castillejo, “desde CeraVe proponemos cuidados dermocosméticos específicos para pieles con xerosis que incluyen ceramidas esenciales, activos con propiedades saneantes y una tecnología única (MVE), que han demostrado tener un impacto positivo en las pieles con tendencia acnéica, reduciendo las imperfecciones y mejorando la barrera cutánea”.

**II Beca En la piel de la enfermera**

Al término del encuentro, se ha presentado la segunda convocatoria de la [Beca En la piel de la enfermera](https://youtu.be/fKedNScO96s). Una iniciativa del Consejo General de Enfermería y CeraVe que busca promover el liderazgo enfermero en el ámbito de la piel y la realización de proyectos que tengan como objetivo la mejora de la calidad de vida de los pacientes a través de este órgano.

Las bases y el formulario para enviar las candidaturas están disponibles en la [web del Consejo General](https://www.consejogeneralenfermeria.org/profesion/premios-y-becas/becas-y-otros-premios/en-la-piel-de-la-enfermera/category/145-en-la-piel-de-la-enfermera-2023) y la fecha para su recepción está abierta hasta el próximo 15 de marzo. Como explica el presidente del Consejo, Florentino Pérez Raya, “nuestro objetivo es promover el liderazgo de nuestras enfermeras, por ello, es requisito imprescindible que el proyecto sea liderado por una enfermera, independientemente de que luego la acompañen también otros profesionales sanitarios. El premio, de 6.000 euros, deberá destinarse a la puesta en marcha de ese proyecto. Creemos que es una oportunidad muy interesante para que nuestras profesionales puedan llevar a cabo iniciativas con un impacto real en la calidad de vida de sus pacientes y que contribuyan también a visibilizar nuestra profesión”.