



Con el paso de los años, explican los especialistas, se va perdiendo textura, colágeno, hidratación y humectación en la piel.

EN ESTA ÉPOCA SE LLAMA A PRIORIZAR EL USO DE PROTECTOR SOLAR:

# Las rutinas de *skincare* se deben actualizar con el paso de los años y la hidratación se vuelve fundamental en personas mayores



Las recomendaciones sobre qué productos usar deben ser personalizadas para cada paciente.

El cuidado de la piel no solo debe adaptarse al tipo de cada persona, también a su edad y ajustarla conforme se envejece, ya que se va tornando más seca y frágil, dicen los especialistas. Agregan que esto aplica tanto para hombres como para mujeres y desaconsejan guiarse por recomendaciones genéricas en redes sociales.

**SOFÍA MALDEN**

Se ha vuelto cada vez más común hablar de la rutina de *skincare*, que se compone de la aplicación de diferentes productos en etapas, con el objetivo de cuidar y mantener la salud de la piel. Y si bien muchas personas mayores pueden haber seguido los mismos pasos y utilizando los mismos productos la mayor parte de su vida, es importante considerar que, con el paso del tiempo, es necesario realizar ajustes.

"Una rutina adecuada debe adaptarse al tipo de piel de cada persona y, dado que esta cambia con la edad, también es necesario ajustarla conforme se envejece", explica Héctor Fuenzalida, dermatólogo de IntegraMédica. "En la tercera edad, por ejemplo, la piel suele mostrar más líneas de expresión y manchas, a diferencia de la adolescencia, donde predominan problemas como el acné", agrega.

El especialista detalla que, con el paso del tiempo, la piel se vuelve más delgada y vulnerable al daño solar, lo que la hace más sensible. Por ello, las rutinas de limpieza deben ser "más suaves, breves y siempre guiadas por un dermatólogo".

Pilar de la Sotta, dermatóloga de Clínica Universidad de los Andes, indica que el cuidado de la piel en el adulto mayor debe enfocarse más que nada en la hidratación y humectación, dado que esta se va tornando más seca y frágil con el paso de los años. "También los productos de limpieza deben ser lo menos agresivos y secantes posibles, idealmente usar limpiadores hipoalérgicos en formato de *syndet* (sustitutos del jabón), cremas de limpieza o aceites limpiadores de piel", dice.

Rodrigo Loubies, dermatólogo y profesor titular de la especialidad en la Universidad de Santiago, aclara que, con cada edad la piel

tiene ciertas características y condiciones o situaciones que hacen que requiera cuidados específicos. "Con el paso de los años vamos perdiendo textura, colágeno, hidratación y humectación en la piel. Por lo tanto, las cremas tienden a tener ciertas características especiales", contextualiza. "Entonces, en general, tenemos que ir adaptándonos a empezar a usar cremas que van teniendo cada vez más factores humectantes, que son cremas técnicamente un poquito más grasas, que tienen más cuerpo y se pueden empezar a usar productos específicos. Por ejemplo, en mujeres menopáusicas o posmenopáusicas, se pueden usar cremas específicas que tengan no solo más concentración de retinol o de ácido hialurónico, como podrían ser las cremas de edad media, sino que además, por ejemplo, que incluyan algún fitoestrógeno que nos ayude a paliar los efectos de la posmenopausa".

Aún así, los especialistas coinciden que tanto hombres como mujeres deberían tener una rutina de cuidado de la piel, independiente de que estas sean diferentes por sus necesidades y características cutáneas propias.

Natacha Quezada, dermatóloga de UC Christus, también agrega que es importante hacer un control anual de los lunares. "Ya que por tercera edad el riesgo potencial de padecer un cáncer es alto", advierte.

## Lo básico

Fuenzalida hace hincapié en que las rutinas de *skincare* pueden ser beneficiosas, "pero deben ser otorgadas por especialistas, ya que las sugerencias que circulan en redes sociales suelen ser estándar y no son adecuadas para todos los tipos de piel, especialmente en adultos mayores". Agrega que, por lo mismo, las recomendaciones sobre qué productos utilizar para la limpieza, el fortalecimiento de la piel y la protección contra los rayos UV, deben ser personalizadas para cada paciente.

Aún así, menciona que lo básico que se recomienda es una rutina de limpieza diaria, que puede comenzar con un agua micelar, un producto que elimina las impurezas de la piel de forma suave (no en profundidad), ideal para personas con piel sensible, como los adultos mayores. Sin embargo, en personas con piel

más gruesa y grasa, se puede utilizar un retinoides para exfoliar y eliminar células superficiales, como las responsables de las manchas.

De la Sotta señala que, en cualquier grupo etario, lo básico incluye una limpieza adecuada que se adapte al tipo de piel. En el caso de que sea más seca, se deben ocupar productos suaves, menos desengrasantes y agresivos. Asimismo, preocuparse por tener una buena humectación con cremas adecuadas para cada tipo y si es para la cara o para el cuerpo. Por último, se debe sumar protección solar.

Quezada insiste con este punto y recuerda que puede ser en *spray*, en cremas o en cualquiera de sus presentaciones. "En los hombres es importante recordar que tienen que ponerse en el cuero cabelludo, sobre todo si no tienen pelo", aconseja.

## Movilidad reducida

Una rutina de *skincare* se puede realizar de pie, sentado o, incluso, acostado, por lo que su ejecución no debería verse afectada por la posición, puntualiza Fuenzalida.

Sin embargo, si alguien está posturado, De la Sotta explica que se debe tener cuidado con las zonas de apoyo de la piel que pudieran formar escaras, pero el resto de los cuidados son similares, especial-

mente manteniendo una buena hidratación. "Además, es importante una buena nutrición e hidratación, porque los adultos mayores en ocasiones no se alimentan bien y no reciben los suficientes nutrientes que requieren para tener una piel sana", agrega.

En el caso del agua, dice que hay que tener mayor preocupación, porque a veces los mayores disminuyen su sensación de tener sed, por lo que las personas en su entorno deben estar atentos a que se mantengan hidratados.

## Temporada de verano

Con la llegada del verano, hay más luz solar y nos enfrentamos a altas temperaturas. Con el inicio de esta estación, que comienza en tan solo unos días, es necesario hacer algunas adaptaciones a la rutina. Por ejemplo, reemplazando el factor solar con más frecuencia y un mayor foco en la hidratación.

"La hidratación se hace más importante aún por las altas temperaturas y una piel bien hidratada va a permitir que la persona esté más sana. Además, se debe priorizar el uso de protector solar, especialmente al estar expuesto al sol", dice De la Sotta.

"Cuando llega el calor, vamos a estar sometidos a mucho sudor. Es importante comprender que la fotoprotección tiene que ser resistente al agua y hay que fijarse que sea muy liviano para que no genere más molestias al paciente y que tenga factor más de 30", dice Quezada. Asimismo, insiste que hay que aplicarlo cada tres horas. "En hombres y mujeres, tenemos que impulsar la fotoprotección", recalca la especialista.

Fuenzalida agrega que en esta estación hay que tener en cuenta, más que el calor, la sensibilidad de la piel, sobre todo con el uso de exfoliantes. "Al haber más horas de exposición solar, es más relevante poder utilizar estos productos en menores concentraciones o intercambiándolos entre un día y otro. Si se observan efectos adversos como irritación, descamación, dolor o fisura, se deberían suspender o distanciar mucho más", señala.

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

*"Con el paso de los años vamos perdiendo textura, colágeno, hidratación y humectación en la piel. Por lo tanto las cremas tienden a tener ciertas características especiales".*

Rodrigo Loubies, dermatólogo y profesor titular de la especialidad en la Usach

*"Las sugerencias que circulan en redes sociales suelen ser estándar y no son adecuadas para todos los tipos de piel, especialmente en adultos mayores".*

Héctor Fuenzalida, Dermatólogo de IntegraMédica

*"Es importante una buena nutrición e hidratación, porque los adultos mayores en ocasiones no se alimentan bien y no reciben los suficientes nutrientes que requieren para tener una piel sana".*

Pilar de la Sotta, Dermatóloga de Clínica Universidad de los Andes