

# MÓDULO 3



## ► *Twincosmética*

▶ *Mira aquí el video resumen del Módulo 3*

# 3

## Twincosmética

Para que el consejo farmacéutico en Dermofarmacia sea lo más eficaz posible debemos tener en cuenta que, aunque tradicionalmente nos hemos centrado en el uso de los cosméticos tópicos para mejorar el estado y aspecto de la piel, su buen funcionamiento depende de unas **necesidades nutricionales específicas**, como sucede con los otros órganos de nuestro cuerpo. Y por eso, existen unos nutrientes imprescindibles para la dermis, que pueden formar parte de diferentes fórmulas en los **cosméticos orales** según su finalidad.

Por tanto, si sólo basamos el tratamiento dermocosmético en el tratamiento tópico, no estaremos realizando una recomendación completa y correcta para el cuidado de la piel. En esto se basa la **Twincosmética**.

Por supuesto, a la hora de **seleccionar nuestra recomendación**, debemos tratar de buscar **fórmulas completas y activas**, que contengan las cantidades diarias recomendadas de cada nutriente y que sean de calidad, así como tener en cuenta el origen de cada ingrediente para garantizar su eficacia y seguridad. Ya que no todos los complementos alimenticios nos dan las mismas garantías, ni por tanto, los mismos resultados.

### ▶ **Nutrientes imprescindibles para la piel**

- **Agua:** es el nutriente que necesita nuestra piel en mayor cantidad, por lo que, para mantener el balance hídrico óptimo, un ingrediente imprescindible para la salud de la piel es el agua.

- **Macronutrientes:** proteínas (colágeno y elastina), aminoácidos (tirosina, fenilalanina y triptófano en especial y todos los aminoácidos azufrados en general), glúcidos (ácido hialurónico y glucoaminoglicanos), ácidos grasos esenciales (de las series omega-6 y omega-3, en especial el ácido linoleico y el ácido gamma-linolénico, ambos de la serie omega-6 y el ácido linolénico y sus derivados EPA y DHA, todos ellos de la serie omega-3 y ácido graso omega-7 palmitoleico).
- **Micronutrientes y antioxidantes:** vitaminas hidrosolubles (vitaminas B2, B3, B5, B6, B8, vitamina C, entre otras), vitaminas liposolubles (vitaminas A, E), minerales coadyuvantes (Se, Mn, Mg, Ni, Cu, etc).
- **Ingredientes funcionales:** son compuestos bioactivos directamente relacionados con la integridad de la piel que ejercen funciones **antioxidantes** principalmente, como el ácido alfa-lipoico, la coenzima Q10, polifenoles flavonoides, polifenoles no flavonoides, o derivados fenólicos de la aceituna o la cúrcuma. Hay que destacar el Pycnogenol™ por su acción antiinflamatoria que puede ser interesante en ciertas patologías inflamatorias de la piel y también hidratante y tonificante, por su acción antioxidante y protectora del colágeno, la elastina, la vitamina C y E y también porque mejora la microcirculación capilar (que como sabemos, disminuye con el envejecimiento por lo que es necesario activarla para que puedan llegar los micronutrientes a la piel).

Para **estandarizar y facilitar el consejo al paciente** por parte de nuestros equipos, **podemos elaborar protocolos twincosméticos** que incluyan la recomendación del **cosmético tópico y oral** específicos para cada necesidad.

Y para conocer los resultados y que el tratamiento se realice correctamente y durante todo el periodo pautado, es aconsejable **realizar seguimientos personalizados** y valorar cada caso individualmente.

## ► **Protocolos de Twincosmética**

Elaborar estos protocolos nos facilitará el consejo farmacéutico y conseguiremos **potenciar la eficacia de los tratamientos** recomendados.

Asociamos nutricosméticos específicos a rutinas dermofarmacéuticas concretas para cada necesidad o problema de la piel. Y realizamos **seguimiento**, si es posible realizando mediciones objetivas con dermoanalizador, para **valorar resultados objetivamente**.

Las **necesidades más frecuentes** para las que podemos comenzar elaborando protocolos son las siguientes:

### ► **PIELES ACNÉICAS**

***Reparar y evitar la oxidación y el sebo.***

- Higiene facial, mascarilla o exfoliación semanal, e hidratación específicas (diferente si tratamiento con retinoides orales).
- Protección solar específica para pieles acneicas.
- **Completar el tratamiento oral con:** antioxidantes, activos con acción depurativa, magnesio, coenzima Q10, colágeno hidrolizado y ácido hialurónico, vitaminas grupo B, vitamina C y E.

### ► **PIELES FOTOENVEJECIDAS**

***Estimular la regeneración celular, reparar, nutrir.***

- Higiene facial adecuada, hidratación con activos específicos antioxidantes y regeneradores, mascarilla o tratamiento intensivo semanal.
- Protección solar alta todo el año.

**Cosméticos vía oral:** activos antioxidantes, vitaminas A, C, D, grupo B, colágeno hidrolizado y ácido hialurónico, extracto de vida (microcirculación), extracto de granada- ácido elágico, omegas 3-6, Valeriana y coenzimaQ10 (regeneración celular), pycnogenol, entre otros.

## PIELES CON TENDENCIA A ROJECES

*Mejorar la microcirculación capilar y calmar la piel.*

- Higiene rostro suave y calmante, hidratación con activos calmantes, antioxidantes y regeneradores y mascarilla hidratante adecuada semanal.
- Protección solar específica.
- **Complemento alimenticio con:** extracto de semilla de uva, ruscus, otros extractos vegetales antioxidantes y calmantes, vitaminas grupo B.

## PIELES SENSIBLES O ALÉRGICAS AL SOL

*Contrarrestar daño oxidativo, regenerar y reparar.*

- Rutina específica de higiene e hidratación, específicos semanales según su tipo de piel.
- Protección solar específica con filtros altos todo el año y otras medidas higiénico-dietéticas correctas/prevención.
- **Cosméticos orales:** licopeno, luteína, omega-3-6, polypodium leucotomos, extractos vegetales antioxidantes, beta-caroteno, vitamina A, C, E (d- $\alpha$ -tocoferol) y D, selenio, entre otros.

## PIELES MUY SECAS (XEROSIS)

*Nutrir, reparar barrera cutánea, hidratar.*

- Higiene e hidratación específicas, mascarilla hidratación varias veces por semana.
- Protección solar.
- **Nutricosméticos a base de:** omegas 3-6, ácido hialurónico, vitamina A, vitaminas grupo B, coenzima Q10, colágeno hidrolizado, etc.

## ▶ DETERMINADAS PATOLOGÍAS CUTÁNEAS (ATOPIAS, PSORIASIS)

*Complementos alimenticios que contribuyan al mantenimiento de la integridad de la piel y a prevenir los brotes.*

- Muy importante la higiene e hidratación específica para prevenir brotes.
- Cuidados especiales: tejidos, agua templada, evitar agravantes, etc.
- **Nutrientes beneficiosos:** omega-3, pycnogenol, colágeno hidrolizado, ácido hialurónico, coenzima Q10, vitamina C, vitaminas grupo B, extractos vegetales antioxidantes, polypodium leucotomos, entre otros.

## ▶ ALOPECIA FEMENINA

- Higiene con champú específico, hidratación, tratamiento tópico anti-caída.
- **Nutricosmético:** queratina, colágeno hidrolizado, aminoácidos (arginina, cisteína, metionina, lisina, glicina y prolina), ácidos grasos esenciales omega-3 (EPA y DHA), activación de la microcirculación capilar es fundamental con nutrientes como el extracto de vid, minerales (selenio, hierro, zinc, cobre, magnesio, calcio), vitaminas D y E, licopeno y beta-caroteno, biotina, vitaminas C, B6, B5, B9, B12, B3, mio-inositol.
- **Información nutricional para el paciente:** El exceso de azúcares sencillos es un factor indirecto de la causa de caída del cabello; ya que se produce una mayor activación de las glándulas sebáceas, cuyas secreciones aumentan el crecimiento de microorganismos que provoca una hidrólisis de los triglicéridos lo que provoca un incremento de ácidos irritantes que causan un estado inflamatorio, que entra en un bucle. Por otro lado, se segrega insulina, que posee un impacto circulatorio, que provoca una hipoxia local, que contribuye a la caída del cabello.

Otros ejemplos de protocolos que podemos elaborar para perfiles según diferentes necesidades, son: **estados hormonales concretos** (por ejemplo, durante la menopausia), **durante tratamientos farmacológicos fotosensibilizantes** (con ACO, antihistamínicos, diuréticos, etc...), **otros tratamientos farmacológicos crónicos que puedan alterar el buen estado de la piel** (con inmunosupresores, corticoides, etc).