



13-3 -2012

## HIDRATACIÓN: CUIDADO CON EL DÉFICIT DE FILAGRINA

Todo lo que necesitamos saber sobre la hidratación cutánea fue expuesto en el XIV Curso de Dermatología Cosmética para Residentes, organizado en León el pasado mes de febrero por el Grupo Español de Dermatología Cosmética y Terapéutica de la AEDV (GEDCT) y patrocinado por los Laboratorios La Roche-Posay.

### **Hidratación cutánea**

La hidratación cutánea tiene como objeto restaurar el contenido hídrico de la piel mediante el aporte de lociones, cremas o pomadas que contienen sustancias capaces de captar el agua del ambiente exterior y retenerla en la epidermis o de evitar la evaporación del agua que normalmente contiene la piel .

### **¿Qué es la piel seca?**

La capa córnea es la capa más exterior de la epidermis y la estructura esencial para conservar el agua en la piel. Está formada por unos 20 estratos de células epidérmicas, los cuales forman la barrera cutánea que impide la deshidratación del organismo y la entrada de sustancias exteriores en la piel. En situaciones normales, debe contener de un 10 a un 15% de agua. Cuando esta concentración disminuye, aparece la **sequedad o xerosis cutánea**. La piel seca es más frágil, áspera, apagada y está más expuesta a enfermedades cutáneas como eccemas o infecciones. También hace más visibles las arrugas. Puede tratarse de una sequedad cutánea fisiológica, patológica (ictiosis), y atrófica (exposición solar, baños en piscinas hipercloradas, medicamentos como retinoides, etc.).

### **¿Qué importancia tiene la hidratación?**

Ante un cosmético, una de las cualidades más importantes es que sea hidratante. Las hidratantes dejan la piel lisa y suave, con un brillo saludable de aspecto natural. La hidratación restaura la elasticidad del estrato córneo, por lo que la piel aparece más firme y fuerte. En resumen; la piel adquiere mejor aspecto, más sano y rejuvenecido.

La integridad de la barrera cutánea se ve dañada en numerosas situaciones. En la siguiente tabla se explican las situaciones que pueden provocar pérdida de agua en la piel.

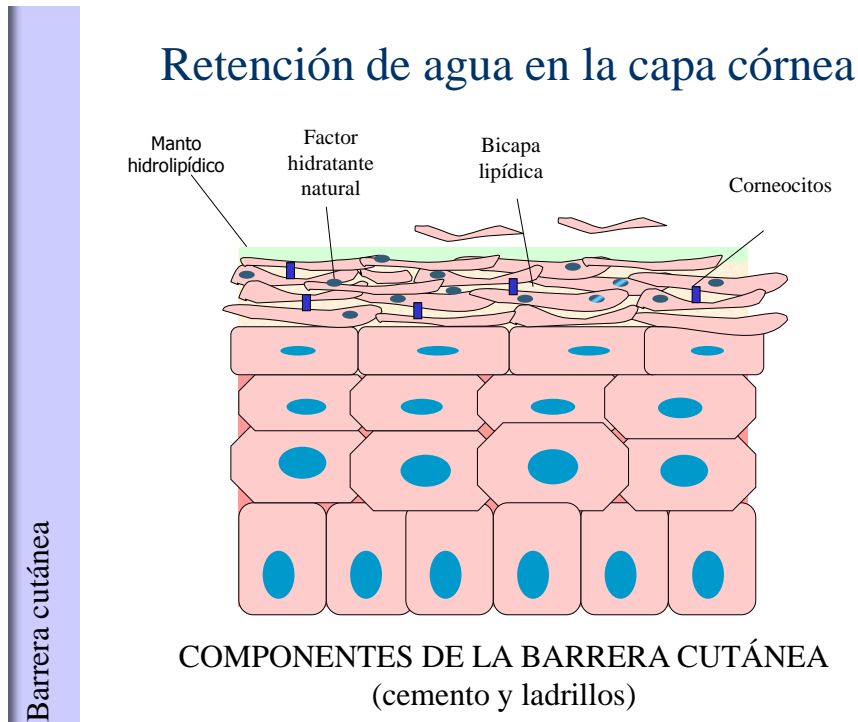
Factores intrínsecos	
Fisiológicos	Patológicos
Edad avanzada Disfunción en la secreción sebácea	Pérdida de agua (quemaduras, vómitos) Estados carenciales (mala absorción de lípidos) Dermatosis inflamatorias (atopia) Diabetes, tabaquismo
Factores medicamentosos	
Abuso diuréticos, laxantes Corticoides tópicos Retinoides	
Factores extrínsecos	
Agresiones climáticas	Agresiones químicas
Calor Sequedad ambiental Calefacción	Detergentes Disolventes Alcalinos (jabones, depilatorios)

### **Conservación de agua en la piel: filagrina.**

La estructura esencial es, como decíamos, la capa córnea, que debe contener entre un 10 y un 15% de agua. Dispone de tres estructuras que le permiten conservar ese contenido hídrico.

1. **Manto hidrolipídico:** Es una película cutánea situada en la superficie del estrato córneo en contacto con el exterior. Se origina a partir de la secreción sebácea de la piel, de la secreción sudoral y de los restos de las células epidérmicas descamadas. Este manto ejerce acción antimicrobiana por su pH ácido (manto ácido de la piel).
2. **Factor hidratante natural:** Es el mecanismo natural más importante para conservar la humedad en el estrato córneo. Está formado por un conjunto de moléculas hidrosolubles presentes en el estrato córneo y en la superficie libre de la piel. Estas sustancias se forman fundamentalmente a partir de la llamada **filagrina**. La filagrina es una proteína esencial en la formación adecuada de la queratina de la epidermis. Permite que los filamentos de queratina se adhieran unos a otros, dando una estructura compacta. Actualmente se sabe que los defectos genéticos en la función de la queratina están en el origen de la dermatitis atópica, una enfermedad muy frecuente en la que la sequedad cutánea es un síntoma fundamental. **En los países europeos se calcula que hasta un 15% de la población tiene defectos genéticos en la filagrina que condicionan una tendencia exagerada a la sequedad cutánea.**

3. **Bicapa lipídica.** Está formada por la disposición en ladrillos y cemento de las células de la capa córnea. Los ladrillos son las células y el cemento son las sustancias de naturaleza grasa que se disponen entre ellas. Las más importantes son ceramidas, ácidos grasos libres como el linoleico y colesterol. Esta disposición en bicapa lipídica permite el paso selectivo de sustancias a través de la piel, y es la base para los tratamientos tópicos en dermatología, entre ellos, las cremas hidratantes.



### ¿Qué es la hidratación activa y la hidratación pasiva?

El objetivo es incrementar o mantener el nivel hídrico en la capa córnea, sobre todo, y después, corregir los niveles de lípidos. Para ello, los cosméticos hidratantes emplean dos estrategias:

1. **Hidratación pasiva:** Impedir la pérdida de agua en la capa córnea. Se logra gracias a la aplicación de sustancias como la parafina, las ceras, los aceites, o la lanolina.
2. **Hidratación activa:** Aportar agua, bien del ambiente exterior o bien desde la dermis a la capa córnea. Glicerina, urea, pantenol, siliconas, ceras, aceites, vitaminas liposolubles, colágeno, elastina, algas, caviar, o **estimuladores de la síntesis de filagrina, lo más novedoso en cosmética: algunos laboratorios farmacéuticos ya contienen fórmulas que prometen estimularla.**

### ¿Cuándo aplicar un producto hidratante?

Lo mejor es emplear productos que incluyan sustancias de hidratación activa y de hidratación pasiva. El momento ideal para la aplicación de un cosmético es después de la ducha o baño, para aprovechar el aporte exterior de agua obtenido.

*\*Por el Dr. Onofre Sanmartín Jiménez, Profesor Dermatología Universidad Católica de Valencia y miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología).*

*\*También puedes consultar dossiers y decálogos en la web [www.aedv.es](http://www.aedv.es); en la Pestaña “Prensa”, los Decálogos aparecen como “Consejos”; en la pestaña “Dossieres” aparecen dossiers y notas de prensa.*

*Para ampliar información, no dudes en ponerte en contacto con nosotras:*

**Prensa y Comunicación:**

Amelia Larrañaga 656 637 729 ame\_larra@yahoo.es

Silvia Capafons 666 501 497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630 975 157 marianvila@yahoo.es

*\*Recuerda añadir siempre junto al nombre del especialista “Miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología).*