

CONSELLS PRÀCTICS SOBRE COM HIDRATAR LA PELL.

Què s'entén per pell seca?

La pell seca o xerosi és un trastorn cutani d'alta prevalença a la població general que es caracteritza clínicament per una pell aspra, descamativa i que pot donar lloc a pruija (picor) d'intensitat variable. De fet, consisteix en la modificació de l'estructura de l'estrat corni (la capa més externa de l'epidermis), degut a una alteració de la barrera lipídica de la pell, del seu contingut en aigua o per un defecte en la divisió i diferenciació de les cèl·lules de la epidermis (queratinòcits).

La pell seca és un fenomen molt habitual en la població general. Algunes malalties de la pell com la dermatitis atòpica cursen amb aquest símptoma, encara que pot presentar-se sovint o de forma ocasional en individus sense cap malaltia de base. El tractament de la pell seca hauria d'anar dirigit a aconseguir millorar el contingut d'aigua de la pell mitjançant la recomposició dels lípids fisiològics de l'epidermis i l'aportament de substàncies que facilitin una correcta fisiologia i diferenciació de l'epidermis.

Quines són les característiques d'una pell seca?

La pell seca normalment és de tacte aspre, de color mat i té unes fines escates que, si bé poden ser imperceptibles, moltes vegades queden dipositades a la roba. La pruija és un símptoma freqüent d'aquest tipus de pell. Constitueix un fenomen normal en individus d'edat avançada, i és especialment intensa a les extremitats inferiors (cames). La pruija pot ser d'intensitat variable i pot induir a un gratat persistent.

Els canvis ambientals modifiquen les característiques d'hidratació de la pell?

Sovint hi ha factors ambientals que faciliten que augmenti la sequedat de la pell. Durant l'hivern sol augmentar la sequedat de la pell i sovint és quan apareixen símptomes. El vent, el fred i sobretot la baixa humitat de l'ambient domèstic secundari en moltes ocasions a la calefacció, agreugen la sequedat de la pell. Caldria aconsellar la humitat ambiental no sigui inferior al 30%.

Un rentat excessiu de les mans amb substàncies que desengreixen la pell (detergents o substàncies que retenen aigua -com el pols, la terra o el paper-) pot ajudar a que es redueixi el contingut d'aigua de la pell i que aquesta adopti un aspecte sec. Com més es mulla la pell, per un efecte d'evaporació de l'aigua, més s'asseca. Algunes malalties genètiques on hi ha un defecte en la composició dels lípids de la capa còrnia (com per exemple, les ictiosis) i altres d'adquirides (dermatitis atòpica) s'associen de forma constant a una pell seca.



Com es tracta la pell seca?

Amb l'aplicació de substàncies hidratants o emol·lients. Hi ha un gran ventall de "cremes hidratants", un grup de substàncies habitualment greixoses que contenen vaselina, lanolina, glicerina, etc. que faciliten que la pell retengui el seu contingut habitual d'aigua. De fet, aquestes substàncies no aporten aigua a la pell, sinó eviten que l'aigua s'evapori i es perdi.

Sovint a aquest preparats greixosos s'hi afegeixen alguns elements que augmenten encara més la capacitat de retenció d'aigua com la urea, l'àcid làctic, propilenglicol, etc. Les formulacions amb urea fins a un 10% ajuden a retenir aigua. No obstant, a vegades la seva aplicació pot causar pruija per la qual cosa, no s'aconsella l'aplicació de cremes amb concentracions d'urea superiors a un 5% a la cara o a l'edat infantil.

Què passa quan es té la pell seca?

La part més superficial de la pell està formada per cèl·lules que es renoven aproximadament cada 28 dies. Si hi ha un recanvi accelerat (per exemple, cada 8 dies) o bé la capa de cèl·lules mortes és retinguda a la part superficial de la pell (per un defecte en els greixos i proteïnes que la formen), ocasiona que la pell adopti un aspecte de pell seca diferent del seu aspecte normal.

Quan la pell perd els seu estat habitual d'hidratació, s'altera la funció de la barrera cutània. Aquesta funció barrera resideix a l'estrat corni i la seva pèrdua dona lloc a una desprotecció de la pell, tant mecànica com microbiològica, condicionant un risc augmentat d'infeccions.

Quina és al millor hidratació?

No hi ha un emol·lient ideal. La constància en la seva aplicació és el millor tractament. Caldria aplicar aquests preparats immediatament després del bany. Utilitzar sabons molt suaus, sense capacitat irritant. Per a hidratar el cos, solen utilitzar-se locions hidratants i per la cara, cremes.

Hi ha milers de cremes i locions hidratants al mercat. N'hi ha de molt sofisticades, actives i molt segures que basen la seva composició en allò que es troba normalment a la pell normal. Són preparats rics en greixos com el colesterol, ceramides i àcids greixosos lliures, propis de la part més externa de la pell. Sovint hi afegeixen també altres components com el factor humectant natural i derivats, que fan els preparats còmodes i agradables d'aplicar i cosmèticament acceptables.

Hi ha alguna relació entre beure aigua i la hidratació de la pell?



No hi ha una relació directa entre la quantitat d'aigua que es beu i l'estat d'hidratació de la pell. En individus sans que segueixen una dieta regular i equilibrada, l'aportament extern d'aigua és irrellevant respecte l'estat d'hidratació cutània. Si hi ha una situació de deshidratació general, la pell adoptarà un aspecte sec.

Si es té la pell seca, és bo banyar-se sovint?

El banyar-se no és bo ni dolent per a una correcta hidratació. El bany si no es segueix de forma immediata per l'aplicació de substàncies emol·lients pot ocasionar un augment de la sequedat de la pell. Però, si després del bany s'apliquen substàncies emol·lients de forma immediata a tot el cos, aconseguirem un efecte beneficiós i augmentem la hidratació cutània.

Quines altres mesures cal adoptar?

Cal tenir cura diària de la pell, evitant tots aquells factors que afavoreixen la sequedat. Si es té una pell seca, cal utilitzar sabons suaus i aplicar de forma gairebé constant una substància emol·lient (si és possible no perfumada) especialment a cames i braços. Ha de ser una maniobra agradable i cal evitar preparats incòmodes o que deixin la pell massa llefiscosa. Les substàncies molt greixoses solen utilitzar-se exclusivament en individus amb alguna patologia cutània de base (ictiosi).