

Manos y pies bien cuidados

LA PIEL DE LAS MANOS Y DE LOS PIES HABLA POR SÍ SOLA Y DELATA TANTO EL TIEMPO COMO LA CARENCIA DE CUIDADOS HACIA ESTAS DOS PARTES DEL CUERPO. EN AMBOS CASOS LAS UÑAS COBRAN CADA VEZ MÁS PROTAGONISMO. LLEGAN A LA FARMACIA NUEVAS SOLUCIONES PARA SU CUIDADO.

Indiferentemente de su forma, cualquier mano o pie puede mostrarse con orgullo si la piel aparece suave y las uñas bien arregladas. En este sentido la higiene es fundamental e incluye la elección de productos ya sea en gel, crema o pastilla cuya fórmula respete el pH de la piel.

Es mejor lavarlos con agua tibia, nunca muy caliente y secarlos correctamente para evitar la deshidratación de la piel que se produce por la evaporación del agua.

La aplicación diaria de una buena crema nos asegurará una correcta hidratación, nutrición e incluso la cicatrización de la piel agrietada, algo que ocurre especialmente en invierno.

¿Cuántas veces hay que aplicarla? siempre que la piel lo pida: una vez al día si no hay problema evidente y de 2 a 3 aplicaciones en casos de deshidratación severa.

Cuidados básicos para nuestras manos

Cuando presentan una carencia de agua y nutrientes ofrecen un aspecto reseco, envejecido y agrietado. Estos problemas pueden corregirse con un sencillo protocolo de belleza.

- Aplicar una crema hidratante en las manos varias veces al día. Las nuevas texturas no grasas facilitan la aplicación tan a menudo como sea necesario.
- Si además la exfoliamos suavemente una vez a la semana, la hidratación será más profunda y duradera.
- Aprovechar la aplicación de crema para realizar un masaje en cada uno de los dedos y así estimular la circulación sanguínea.
- Utilizar cremas con filtro solar para prevenir la aparición de manchas o frenar su avance.



Pies, no hay que perderlos de vista

Con el invierno solemos olvidarnos del cuidado de los pies, pues éstos “desaparecen” entre calcetines, botas y zapatos. Sin embargo, según los expertos es en este periodo cuando más hay que incidir en esta zona, ya que la piel se resiente mostrándose mucho más seca.

Es también en invierno cuando aumenta el riesgo de contraer hongos en las uñas. Las causas: la oscuridad, la humedad producida al tener el pie cubierto, el rozamiento con los bordes del zapato y la falta de una transpiración correcta de la piel y la uña, entre otras. *“Las uñas del dedo gordo son las más propensas a desarrollar hongos. Estos dedos están constantemente expuestos a un trauma leve por rozamiento en los bordes*

interiores del zapato, y la uña lesionada es más fácilmente atacada por el hongo", afirma la Dra. **Carmen Moral**, licenciada en medicina y cirugía por la Universidad de Zaragoza y Bachelor in Podiatry por Westminster University London. "Asimismo, las personas que usan calzado ajustado o medias apretadas son más propensas a padecer este problema", añade.

Esta patología conocida como onicomicosis, es un trastorno que afecta al 10% de la población española. Un porcentaje que crece estrepitosamente cuando hablamos de los mayores de 50 años.

Decálogo para mantener los pies sanos en todo momento

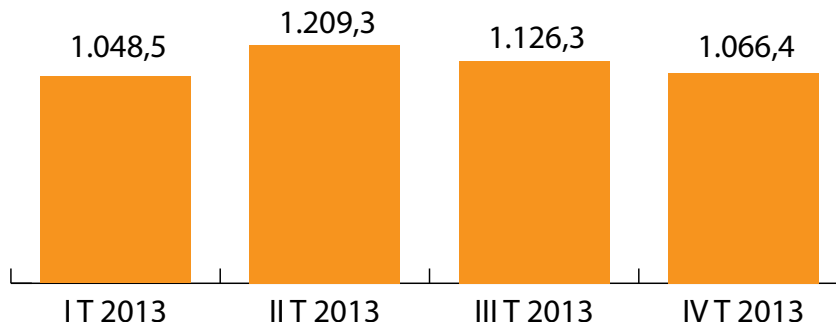
1. Examinar las uñas de los pies con regularidad, para así detectar cualquier tipo de cambio de color o aparición de rugosidades.
2. Seguir una correcta higiene en la zona, con jabón de Ph neutro.
3. Secar la zona minuciosamente.
4. Cortar las uñas evitando salientes que puedan provocar heridas.
5. No compartir utensilios de manicura ni de higiene podológica.
6. Utilizar calzado cerrado adecuado, que facilite la transpiración de la piel, evitando el exceso de sudoración y humedad.
7. Evitar medias o calcetines demasiado ajustados y procurar que sean de fibras naturales, como el algodón o la lana, para favorecer la ventilación.
8. No abusar de los esmaltes de uñas, al no dejar una transpiración adecuada se convierten en un foco generador de hongos.
9. Evitar ir descalzo en piscinas, spas y saunas.
10. Acudir periódicamente al podólogo.

La planta de los pies es la parte de nuestro cuerpo que soporta más peso y además es una zona que durante el invierno se encuentra protegida por el calzado. Por estas dos razones, la piel de esta zona se va engrosando con el paso de los años.

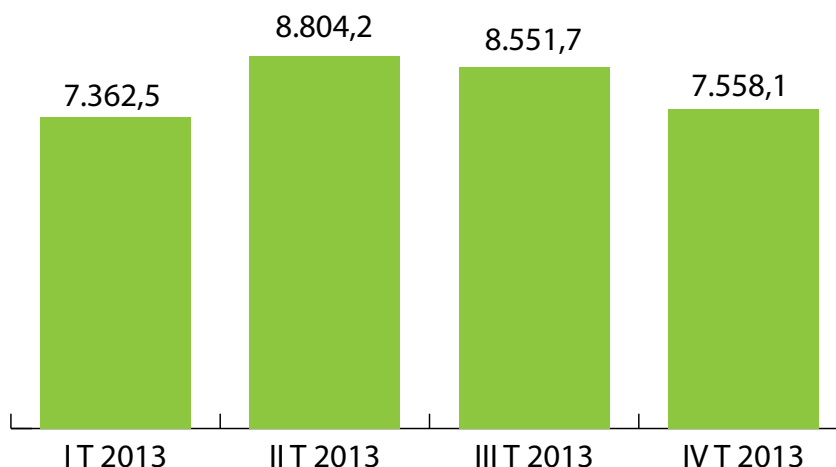
Cuando descubrimos los pies en verano, esta gruesa capa de células muertas e hidratadas por el efecto oclusivo del calzado se reseca y se deshidrata, presentando un aspecto muy antiestético en los talones.

Como solución a este problema están las crema emolientes especialmente formuladas para la reparación intensiva de los talones, que mejoran el proceso de descamación normal y eliminan las durezas. Como nuevas herramientas hay que citar las limas electrónicas que facilitan la exfoliación en casa, con resultados profesionales. +

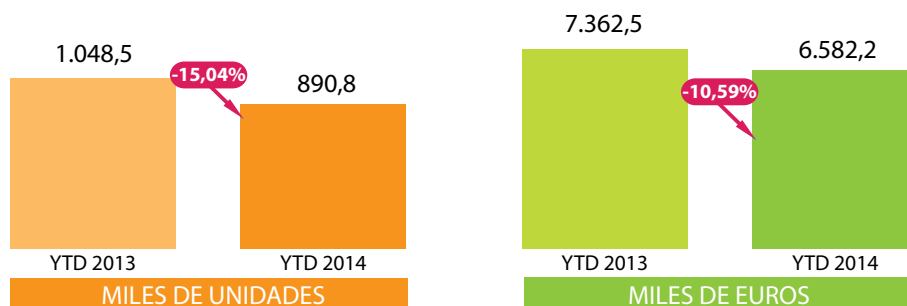
MERCADO DEL CUIDADO DE MANOS Y PIES 2013 (MILES DE UNIDADES)



MERCADO DEL CUIDADO DE MANOS Y PIES 2013 (VALOR EN MILES DE EUROS)



MERCADO DEL CUIDADO DE MANOS Y PIES YTD 2013/2014



Fuente: hmR Health Market Research España. Elaboración: IM Farmacias