

Piel sensible: así deberías cuidarla

Rojeces, tirantez, irritación, picor... Si sientes este tipo de molestias, tu piel es sensible y deberás cuidarla con cosméticos específicos



La piel sensible reacciona de forma exagerada a estímulos como el frío, el viento, el sol, el agua o los productos de belleza. Descubre cómo cuidarla si sufres a menudo irritación, tirantez, rojez o molestias similares.

Antoni Bernad

Araceli Nicolás

COMPARTIR



El [estrés](#), la [contaminación](#), los rayos UV, la alimentación o el uso de productos de belleza no adecuados pueden ser las causas de la **piel sensible**. Las pieles intolerantes **reaccionan de forma exagerada** ante un estímulo que normalmente no afectaría de forma negativa a la piel. Este estímulo puede ser el frío, el sol, un jabón facial... La [piel sensible](#) provoca molestias como **tirantez, rojez, inflamación, irritación y hasta picor**. Con la ayuda de los expertos te explicamos cómo deberías cuidarla.

¿T

e has dado cuenta de que cada vez hay más [productos de belleza](#) que incluyen la etiqueta "para pieles sensibles"? Además de marcas tradicionales que suelen venderse en [farmacia](#), es habitual encontrar cosméticos en perfumerías o incluso supermercados que aseguran ser para pieles sensibles. Esto nos hace preguntarnos si **la piel sensible es una**

condición frecuente y según los expertos consultados, sí. El **doctor José Luis Ramírez Bellver, dermatólogo en Clínica Dermatológica Internacional**, señala

que *"cada vez estamos viendo más pacientes que se quejan de este aumento de sensibilidad, aunque muchas veces es simplemente la **consecuencia de la aplicación de productos no adecuados**, no aplicarlos de la manera correcta, o de no tener una rutina de cuidado facial (higiene, hidratación, fotoprotección) bien establecida"*.

¿CÓMO RECONOCER UNA PIEL SENSIBLE?

La doctora Rita Rodrigues, dermatóloga del Grupo Pedro Jaén, nos explica que los síntomas más frecuentes son *"sensación de **picazón, hormigueo, tirantez o incluso, dolor**. A veces, estos síntomas se traducen en signos clínicos leves y transitorios como [enrojecimiento de la piel](#), xerosis, habones (ronchas) o descamación, pero en la mayoría de las ocasiones no se observa ningún signo de irritación cutánea"*.

Según los expertos de la firma de dermocosmética **Spunto5** *"una piel sensible es la que va a sufrir una reacción exagerada ante la exposición a un estímulo que normalmente no afectaría de forma negativa a otros tipos de pieles. Estos estímulos pueden ser, por ejemplo, los **cambios de temperatura**, la **contaminación**, un **agua** demasiado dura o la utilización de **cosmética no adecuada** para ese tipo de piel"*.

Además, una **piel sensible** es también la que presenta patologías como la [rosácea](#) o la [dermatitis atópica](#).

La piel sensible puede ser "un estado de la piel", según el doctor José Luis Ramírez Bellver, y como tal, "cualquiera puede sufrirlo ante la exposición a determinados productos".



¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA PIEL SENSIBLE?

Según los expertos de 5punto5 "hay una predisposición genética" a la hora de sufrir esa hipersensibilidad. Pero hay factores externos que influyen de forma directa en el desarrollo de la [piel sensible](#). Entre estos factores externos, el

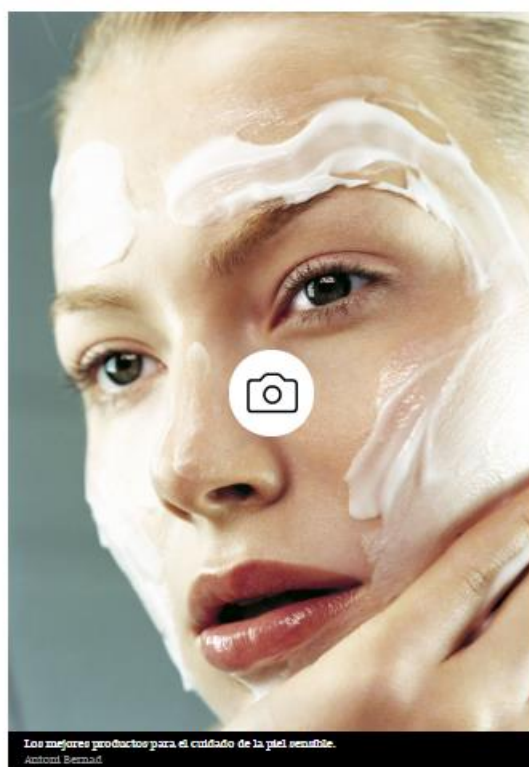
doctor José Luis Ramírez Bellver, dermatólogo en Clínica Dermatológica Internacional, cita "la contaminación o la radiación ultravioleta que puede afectarnos negativamente y hacer que productos que antes tolerábamos bien, empiecen a irritarnos". Además, el doctor nos cuenta que "también es posible desarrollar una sensibilización o alergia a determinados **perfumes o conservantes** de los productos que llevamos tiempo utilizando".

Factores psicológicos como el estrés también pueden ser la causa de la hipersensibilidad de la piel en determinados momentos, así como, como algunos **alimentos excesivamente condimentados o picantes** y problemas hormonales como la menopausia o el ciclo menstrual.

¿CUÁLES SON LOS MEJORES PRODUCTOS PARA CUIDAR LA PIEL SENSIBLE?

Si has sufrido o sufres de forma habitual alguna de las molestias asociadas a la piel sensible, lo primero que deberías hacer es **visitar a un dermatólogo** para que te aconseje la mejor rutina de cuidados para tu piel. El dermatólogo Ramírez Bellever aconseja, en líneas generales, evitar "*cosméticos que irritan como el ácido retinoico y derivados, los alfa hidroxácidos, etc.*". Respecto a la rutina de cuidados recomienda tres pasos fundamentales: "*la limpieza facial con productos como aguas micelares, que no suelen tener sustancias irritantes. La hidratación, con geles y cremas de textura fluida y con poco perfume. Y la protección solar, mejor a base de filtros minerales, que es más difícil que irriten o produzcan picor*".

LOS MEJORES PRODUCTOS PARA CUIDAR LA PIEL SENSIBLE



Los expertos de **5punto5** añaden que los "*productos para pieles sensibles deben contener activos con **propiedades calmantes**, como la caléndula o la manzanilla, que, a su vez, tienen propiedades antiinflamatorias. Otros ingredientes interesantes son los procedentes del olivo como el hidroxitirosol o los triterpenos del olivo. Se deben evitar agentes irritantes o los que tengan un potencial alergénico mayor*".