



# MANUAL DE **CONSEJOS** **FARMACÉUTICOS**

Recupera la normalidad también en tu piel

---

## **Bloque II**

**Parabotica** <sup>360</sup>®

# Cuidado del rostro

**Tras el confinamiento el estado de la piel puede haber variado.**

Esto se debe a un desequilibrio debido a la falta de ventilación y de radiación solar y al estrés causado por las distintas circunstancias que nos rodean.

**¿Qué problemas pueden aparecer?**

- Más grasa, más granitos: **brotos de acné.**
- Empeoramiento de **patologías cutáneas:** enrojecimiento de la piel, eccema o brotes de psoriasis, dermatitis seborreica, atopía...
- Aceleración de la producción de **arrugas y manchas.**
- **Disminución de la luminosidad**
- Aumento de las **bolsas y ojeras**



**Devolver el equilibrio y normalidad a la piel para** que esta mantenga la barrera cutánea sana y fuerte y así **conseguir sentirse y verse mejor.**



**¿Notas la piel diferente (lista de problemas)?, ¿usas los mismos productos que antes?, ¿qué rutina de belleza estás llevando?, ¿has intensificado el cuidado de la piel?**

## Argumentación

Con el encierro junto con la incertidumbre del momento el estado de la piel es normal que haya cambiado, por ello es importante, instaurar una **rutina de limpieza y belleza diaria** para recuperar la normalidad

## Recomendación

**El cliente no usa ningún producto:**  
**Agregar un producto de limpieza.**

Productos de limpieza dos en uno: **aguas micelares, mascarillas exfoliantes.**

Productos de cuidado dos en uno: **Antiedad global, hidratantes intensivos calmantes, fotoprotectores antiedad.**

**El cliente tiene una rutina básica: Agregar un paso más.**

**Serum o contorno de ojos** adaptado a los cambios que ha notado el cliente tras el confinamiento. Ej: bolsas y/o ojeras.

**Mascarillas como cuidados intensivos** para pieles secas, enrojecidas, irritadas, con acné...

**Exfoliante** para pieles con más grasa o ásperas.

**Rutinas de noche con AHA y retinoides,** para retexturizar la piel y minimizar las arrugas.

**El cliente tiene una rutina completa: Recomendar tratamientos intensivos.**

**Multimasking** según lo que necesite cada zona del rostro.

Uso de **preserum, esencias y aceites esenciales.**

**Doble limpieza japonesa,** usar un producto para desmaquillar y otro para limpiar.



# Cuidado de las manos

La piel de las manos no se ve afectada directamente por el virus, pero **el lavado intenso y repetitivo de manos junto con el uso de geles hidroalcohólicos hace desaparecer el manto hidrolipídico de la piel** y puede aparecer la dermatitis irritativa de las manos.

**¿Qué problemas podemos tener?**

## Fase 1

Manos secas, rasposas, disminución de la calidad del tacto

## Fase 2

Enrojecimiento y sensación de ardor, picor o escozor

## Fase 3

Descamación, grietas, granitos rojos, ampollitas con líquido.



**La piel es la primera barrera de defensa que tiene nuestro organismo.** Se debe cuidar la piel de aquellas zonas que están más expuestas y en contacto con el exterior y con diferentes objetos, como son las manos.



**¿No notas la piel de las manos diferente?, ¿las estás hidratando adecuadamente?, ¿has intensificado el cuidado de las manos?, ¿tienes un jabón adecuado para el lavado de manos?, ¿durante el confinamiento probaste a hacerte la manicura?**

## Argumentación

Es normal que ahora que se lavan las manos más continuamente y se usan más los geles hidroalcohólicos y guantes, las manos estén más castigadas ya que se debilita su barrera protectora (manto hidrolipídico), lo que implica que retenga menos agua y, por tanto, su capacidad de autorepararse sea limitada. De ahí la **necesidad de cuidarlas a diario y protegerlas de las agresiones externas**. Además, al cuidar las manos también se embellecen por lo que se tendrán unas manos más bonitas.

## Recomendación

**Utilizar jabones suaves con activos antisépticos (ph neutro) o Syndet.**

**Hidratar la piel de las manos a diario** con cremas hidratantes que contengan **aceites de oliva, girasol, manteca de karité y/o glicerina.**

Si ya están secas: Cremas que contengan **activos calmantes y que alivien el picor: Alantoína, aloe vera, caléndula.**

**Las pinturas de uñas de la farmacia tienen fórmulas que cuidan tanto la uña como la cutícula**, al igual que multitud de productos para realizar una manicura en casa como en un spa.



# Cuidado del cabello

Durante el confinamiento el cabello ha tenido que estar cerca de 3 meses sin tocar una peluquería, al igual que la piel, **ha sufrido y puedes notar lo más graso, más seco, más dañado e incluso más quebradizo.**



**Tratar el cabello en casa con productos que mantengan el pelo sano, protegido y un aspecto bonito debe ser esencial.** Más atención se debe prestar al cuidado del cabello si se sufre alguna patología como cuero cabelludo sensible, caspa seca o grasa, dermatitis seborreica o caída del cabello.



**¿Notas el pelo diferente desde el confinamiento?, ¿ves que se te cae más el pelo?, ¿usas algún producto para que dure más el efecto peluquería?, ¿usas sombrero o gorra cuando sales a la calle?**

## Argumentación

Usar productos que limpien con suavidad no solo el cabello sino también el cuero cabelludo y a la vez traten los aspectos que más te preocupan. Sobre todo, si se padece picor, caspa o dermatitis.

Si notas que tienes caída capilar lo mejor es la combinación de cosmética in&out, es decir, complementos alimenticios junto con champú y cuidados tópicos.

Hay multitud de productos que prolongan el efecto peluquería. Estos contienen activos que mantienen la hidratación y la salud capilar a la vez que mejoran su aspecto.

**Si sales cuando la intensidad de la radiación UV es alta recuerda que el cabello y el cuero cabelludo también necesitan protección solar específica,** si no el cabello no se oxigena correctamente, la raíz se engrasa y las puntas se secan y rompen.

## Recomendación

### Complementos alimenticios con

**contenido en:** cistina, biotina, vitaminas del grupo B, hierro, zinc, activos inhibidores de la 5alphareductasa.

### Champú para pelo graso y caspa

**grasa:** Activos seborreguladores, secantes y queratolíticos.

### Champú para pelo seco y dañada:

Activos hidratantes (pantenol, ácido hialurónico, manteca de karité y aceites como el de argán).

**Champú para pelo frágil** (indicado para caída del cabello y picor del cuero cabelludo): activos calmantes e hidratantes, bajo contenido en tensoactivos irritantes.

### Efecto peluquería más prolongado:

- **Uso de mascarillas de noche, lociones, cremas y bálsamos** para embellecer el cabello, cerrar las puntas, aportarle más brillo o que el tinte dure más tiempo.
- Uso de **protectores solares** para el pelo o **mascarillas y limpiadores que contengan reparadores del cabello o filtros UV** para protegerlo en verano.
- **Lociones DETOX** para el cabello, evitan que el olor se adhiera (como el del tabaco) o lociones de aclarado progresivo (camomila)
- **Termoprotectores** del cabello antes del uso de planchas, secadores, etc.



# Cuidado corporal

Debido al confinamiento **no se puede descuidar la piel y se debe tener sana y preparada para exponerse al exterior.**



La piel corporal es una de las que menos se expone al exterior, pero en estos días pasados se ha expuesto aún menos, por lo que **debe estar sana para enfrentarse a los agentes externos como el sol.** Además, a ello se suma la pérdida de peso que se ha podido sufrir o aquella celulitis que se quiere minimizar para el verano.



**¿Estás perdiendo últimamente peso?, ¿has empezado la operación biquini?, ¿hidratas la piel todos los días después de la ducha o de hacer ejercicio?, ¿proteges la piel antes de salir de casa o de tomar el sol?, ¿notas las piernas cansadas de haber estado tanto tiempo en casa?**

## Argumentación

Hay que tener en cuenta que ahora que se puede salir más, toda zona de **la piel que esté en contacto con el exterior se debe proteger y cuidar.** Al volver a casa se debe hidratar la piel tanto para repararla y calmarla como para aumentar su elasticidad. Además, si se pierde peso, se hace ejercicio o se da un paseo hay que aplicar productos adecuados para que la piel no se vea afectada por ello.

Al haber estado en casa y bajar la actividad física, **las piernas son las que más consecuencias han sufrido** con la aparición de varices, piernas cansadas, piel de naranja...

## Recomendación

### **Cientes que realicen ejercicio físico:**

cremas/lociones quemagrasas, reductoras y reafirmantes. Hacen que la piel no pierda elasticidad y evitamos la formación de estrías.

**Cientes con pérdida de peso:** Cremas/lociones reafirmantes y antiestrías (con centella asiática, vitamina A, rosa mosqueta, ácido hialurónico, AHA, hidroxiprolina y vitamina C), para minimizarlas o prevenirlas. Previamente usar un exfoliante para que los activos penetren más en la piel.

### **Cientes que salgan de casa:**

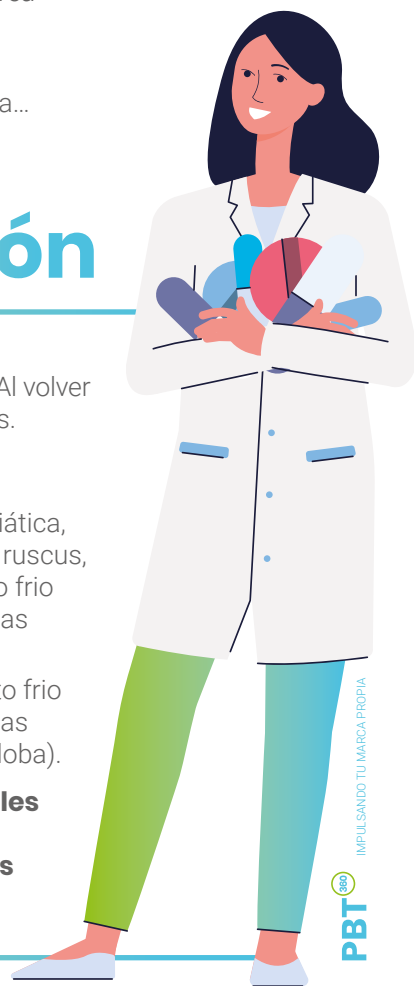
Fotoprotectores adaptados a cada tipo de piel (pieles sensibles con bisabolol, pantenol; pieles grasas formato aerosol o brocha; pieles que quieran aumentar el bronceado con

carotenoides, extracto de árbol del té). Al volver usar lociones hidratantes y refrescantes.

**Cientes con celulitis:** Medias de compresión, cremas con activos quemagrasas y drenantes (centella asiática, ruscogenina, carnitina, malva, cafeína, ruscus, ginkgo biloba, y fucus) y cremas efecto frío que mejoren la circulación de las piernas (mentol, ruscus, ginkgo biloba)

**Cientes con varices:** Cremas efecto frío que mejoren la circulación de las piernas (cremas con mentol, ruscus, ginkgo biloba).

**\*Todos los tratamientos corporales se pueden compaginar con sus correspondientes complementos alimenticios.**



**Parabotica<sup>+</sup>**



[www.parabotica.es](http://www.parabotica.es)