

# Análisis TIPO DE PIEL

## Conocer la piel para cuidarla mejor

El primer paso para cuidar el cutis como es debido es saber reconocer sus peculiaridades, con el objetivo de descubrir sus necesidades especiales. Desde que Helena Rubinstein, conocida como 'la inventora de la cosmética', describió los cuatro tipos básicos de piel en los inicios del siglo XX, poco han cambiado las nomenclaturas y los procedimientos para distinguir las distintas clases de cutis y poder tratarlos de la manera más apropiada para cada una de ellos.

Para saber si nuestra piel es grasa, combinada o mixta, normal o bien seca basta con fijarnos en unos pocos parámetros que nos darán las pistas imprescindibles y determinarán los cuidados más idóneos:

- Textura
- Presencia o ausencia de impurezas y acné
- Aspecto de los poros
- Aspecto de la 'Zona T'
- Color general de la piel
- Necesidad o frecuencia de hidratación
- Cambios provocados por el clima a lo largo de las estaciones del año
- Tacto
- Capacidad de sonrojarse

## La importancia de la 'Zona T'

La llamada 'Zona T' está integrada por la frente, la nariz y el mentón, tres áreas del rostro donde la piel se resiente de una manera más acusada tanto de los cambios de estación como de los ataques de agentes externos.

## Reconocer el propio cutis

La piel grasa se caracteriza por tener una textura gruesa y unos poros muy dilatados y visibles, más abiertos aún en la zona del mentón.

Se trata de una piel con un alto nivel de hidratación natural y una producción de sebo considerable, aunque las mejillas y la frente pueden ser un poco más secas en relación al resto. La excesiva producción de sebo puede deberse a factores genéticos, cambios y desequilibrios hormonales, estrés o medicación específica. Las impurezas y las lesiones producidas por acné son frecuentes en este tipo de piel, que suele acumular más grasa en verano, de manera que la 'Zona T' tiende a presentar un aspecto incluso brillante. La mejor manera de prevenir las espinillas y el acné es usar productos limpiadores sin alcohol que contribuyen a comprimir los poros. Por lo general, el cutis graso presenta un color opaco tirando a amarillento, con algunas zonas rosadas, y raramente sufre de sonrojos, entre otras cosas porque los vasos sanguíneos no suelen ser visibles.

La piel mixta o combinada es una mezcla de diferentes tipos de piel que varían entre la 'Zona T', donde la textura suele ser más gruesa, y las mejillas, con una textura más fina. El acné y las impurezas suelen aparecer con frecuencia, y los poros están normalmente más abiertos en la zona del mentón. La 'Zona T' se muestra más grasa y brillante durante los meses de verano y es necesario hidratar el cutis de vez en cuando, sobre todo cuando se nota sensación de sequedad en las mejillas. Presenta un color irregular, con zonas más rosadas y otras más opacas, y el sonrojo aparece con facilidad en ocasiones. Las partes

más grasas producen más sebo de lo normal, mientras que las más secas sufren un acusado déficit de lípidos. Por eso es recomendable usar cremas que hidraten la piel allí donde sea necesario y regulen la secreción de sebo en las zonas más grasas.

La piel normal es la que presenta un mejor equilibrio entre niveles de grasa y sequedad, aunque suele tender a secarse por efecto de la edad. También llamada 'eudérmica', la piel normal es poco propensa a la sensibilidad, presenta una textura normalizada con pocas impurezas

y lesiones producidas por acné, no más de una vez al mes por lo general. El tamaño de los poros es reducido y demanda hidratación de vez en cuando. El tacto de un cutis normal es fino y suave, con un aspecto aterciopelado; su color, uniforme y translúcido. En invierno

suele presentarse un poco más seca que en verano, y las personas con este tipo de piel suelen sonrojarse con facilidad, gracias al efecto de una buena circulación sanguínea. Este tipo de cutis no presenta problemas específicos, y para cuidarlo basta con usar cosméticos suaves de calidad que lo protejan frente a los factores externos.

La piel seca o alípica está siempre libre de impurezas y acné, su textura es fina y los poros son prácticamente imperceptibles. Presenta un color más bien mate y necesita un alto nivel de hidratación extra, hasta dos veces al día,

para evitar sensación de sequedad o tirantez. El frío del invierno puede causar la aparición de grietas o escamas, mientras que el estado de la piel alípica mejora notablemente con el calor del verano. Si no se hidrata con regularidad puede presentar un tacto áspero e irritarse con una facilidad asombrosa, además de sonrojarse a la mínima ocasión. Este tipo de piel se caracteriza por retener menos agua de lo normal y ser más propensa a las arrugas y marcas de expresión. Unos niveles de sebo tan bajos hacen que carezca de los lípidos necesarios para retener

la humedad y crear un escudo protector contra los agentes externos como la contaminación o el clima. Por lo general, el número de mujeres con piel seca es mayor que entre los hombres, y la sequedad suele aumentar con el paso de los años. Se



calcula que alrededor del 40% de las visitas dermatológicas son causadas por problemas derivados de una piel seca. La falta de factores hidratantes naturales como aminoácidos, urea y ácido láctico pueden ser causantes de sequedad, y también la falta de lípidos epidérmicos como ceramidas o ácidos grasos, que puede causar la destrucción de la barrera protectora de la dermis.

Aunque los factores genéticos influyen en el tipo de piel de cada persona, la alimentación y unos buenos cuidados contribuyen a mejorar su aspecto y salud.