noticias de cosmética y perfumería

ncp

Sociedad Española de Químicos Cosméticos

Año LIII • nº 402

Marzo / Abril
2025

Documenta

Cuantificando la huella de carbono en la belleza

Ecodiseño

Test

Impacto de los cosméticos sobre los corales

Activos Cosméticos

Importancia del microbioma en el dilema premenopausia

Formulación

Texturas transformativas

Actualidad Legal

Reglamento Europeo 2025/40 de Envases y Residuos de Envases

Entrevista

Delia García, Directora de Sostenibilidad de L'Oréal

Cómo sincronizar el cuidado de la piel con el ciclo menstrual

Grace Elizabeth Quirke[1,3], Enrique Barrajón-Catalán[1,3] y Gian Cesare Tron[2,3]
[1] Instituto de Investigación, Desarrollo e Innovación en Biotecnología Sanitaria de Elche (IDiBE), Universidad Miguel Hernández de Elche.
[2] Dipartimento di Scienza del Fármaco. Università del Piemonte Orientale, Novara, Italia.
[3] European master of science in skin health and care (EMOTION). https://www.emotion-master.eu/.

Los cambios en el estado de ánimo durante el ciclo menstrual son conocidos, ¿pero sabías que las necesidades de la piel también cambian? Durante el ciclo menstrual ocurren numerosos cambios hormonales que afectan de diversas maneras a nuestro cuerpo. Comprender estos cambios y ajustar las rutinas de cuidado en consecuencia, puede ayudar a mantener una piel sana y radiante a lo largo de todo el ciclo. En este artículo se muestra cómo aplicar el conocimiento del ciclo menstrual en favor de la piel.

Figura 1. Elegir los productos adecuados para cada etapa del ciclo menstrual.

¿Cuál es el papel de las hormonas en el ciclo menstrual?

Las hormonas controlan el ciclo menstrual. Hay cuatro hormonas principales involucradas en el ciclo menstrual femenino: estradiol, progesterona, hormona luteinizante (LH) y hormona folículo- estimulante (FSH). Estas hormonas cumplen diferentes funciones y fluctúan enormemente durante el ciclo. Sin embargo, el estradiol y la progesterona tienen el mayor impacto en la piel.

- La LH estimula la liberación del óvulo.
- La FSH estimula el desarrollo del óvulo.
- El estradiol promueve el crecimiento del revestimiento uterino.
- La progesterona se encarga de mantener el revestimiento uterino.

¿Cómo se divide el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual tiene 4 fases: la fase menstrual, la fase folicular, la ovulación y la fase lútea.

- La fase menstrual (días 1-7): Es el inicio del ciclo menstrual durante el cual se desprende el revestimiento del útero. Generalmente dura unos 7 días.
- La fase folicular (días 7-11): Durante este tiempo, el revestimiento uterino crece y se engrosa. Simultáneamente, los folículos en los ovarios están creciendo. Hacia el final de esta fase, uno de los folículos se convertirá en un óvulo maduro.

Figura 2. Un ejemplo visual del ciclo menstrual promedio de 28 días. En la imagen se muestran los días correspondientes a las diferentes fases del ciclo: menstrual (gota de sangre), folicular (hoja verde), ovulación (flor) y lútea(luna).

- Ovulación (días 12-16): Un óvulo es liberado del ovario. También conocido como período fértil. Generalmente ocurre entre los días 12-16 del ciclo y se marca con un ligero aumento en la temperatura basal.
- La fase lútea (días 17-28): Es la etapa final del ciclo menstrual. El óvulo deja el ovario y viaja por las trompas de Falopio hacia el útero. El revestimiento uterino se engrosa aún más en preparación para un embarazo. Si el óvulo no es fecundado, el revestimiento uterino y el óvulo se descomponen, y el ciclo menstrual comienza nuevamente.

¿Qué efectos tienen estas fases menstruales en la piel y qué se puede hacer al respecto?

La fase menstrual

Durante este tiempo, la producción de estradiol y progesterona es muy baja. Ambas hormonas afectan la producción de grasa, por lo que su falta puede hacer que la piel se sienta seca y sensible. Es posible notar brotes en las mejillas, la barbilla y la mandíbula inferior. La piel también tiende a estar más apagada de lo habitual, y las arrugas pueden parecer más evidentes.

Cuidado de la piel durante esta fase:

- Mañana: Lavar la cara con un limpiador suave libre de lauril sulfato de sodio (SLS). Después, aplicar tu protector solar diario (SPF).
- Noche: Lavar el tu rostro con un limpiador suave libre de SLS. Con la piel aún húmeda, aplicar ácido hialurónico. Continuar con una crema hidratante rica y nutritiva que contenga ceramidas, por ejemplo. Si experimentas mucha sequedad, aplica una capa fina de un bálsamo reparador o vaselina sobre la crema hidratante, pero recuerda enjuagarla por la mañana.
- También es buena idea usar una mascarilla tipo *sheet mask* durante este tiempo.
- Evitar o reducir el uso de ingredientes con potencial irritante como los retinoides o los alfa o beta hidroxiácidos.

Razones para seguir estos pasos:

- Los limpiadores con SLS pueden reducir las grasas naturales del rostro. Como la piel tiene poca producción de sebo durante este período, estos limpiadores secan la piel en exceso, por ello puede ser conveniente usar uno que no contenga este tipo de ingredientes.

Figura 3. Gráfico que representa la rutina que debe implementarse durante la fase menstrual del ciclo menstrual.

- El ácido hialurónico siempre debe aplicarse sobre la piel húmeda para retener la humedad. Si se aplica sobre la piel seca, realmente eliminará la humedad.
- Las ceramidas ayudan a proteger la barrera de la piel.
- El bálsamo reparador o la vaselina previenen la pérdida de humedad de la piel y ayudan a proteger los lípidos de la piel. Los lípidos de la piel mantienen la piel hidratada y protegen contra la invasión de microorganismos.
- Las mascarillas de hoja son un gran autocuidado y pueden ayudar a rellenar la piel, haciendo que las líneas finas sean menos notables.

La fase folicular

Durante esta fase del ciclo menstrual, los niveles de estradiol comienzan a aumentar, lo que genera una mayor renovación celular en la piel. Este incremento en la renovación celular, junto con un ligero aumento en la producción de sebo, da como resultado una piel radiante y luminosa.

Cuidado de la piel durante esta fase:

- Mañana: Lavar el rostro con un limpiador suave libre de SLS. Luego, aplica un serum de vitamina C y tu protector solar diario.

Figura 4. Gráfico que indica la rutina que debe implementarse durante la fase folicular del ciclo menstrual.

- Noche: Lavar la piel con un limpiador suave libre de SLS. Aplicar ácido hialurónico sobre la piel húmeda, seguido de un serum de niacinamida. Cada dos noches, aplica retinol sobre la piel completamente seca. Finaliza con una crema hidratante de textura media o ligera.

Razones para seguir estos pasos:

- Durante esta fase, la piel produce la cantidad perfecta de sebo y es mucho menos sensible que en otros momentos del mes. Por lo tanto, no se requiere tratamiento especial y los activos como la vitamina C y el retinol son bien tolerados.
- La vitamina C es un poderoso antioxidante. Como el retinol hace que la piel sea más fotosensible, el uso constante de antioxidantes y protector solar es esencial para prevenir daños por rayos UV.
- El retinol ayuda a aumentar aún más la renovación celular de la piel y a desobstruir los poros que pueden bloquearse debido al aumento en la producción de sebo.
- La niacinamida ayuda a controlar la producción de sebo y a minimizar la apariencia de los poros, que pueden agrandarse durante la fase folicular y la ovulación.
- Tanto la niacinamida como el retinol pueden usarse juntos. La niacinamida debe aplicarse primero para ayudar a prevenir los efectos de sequedad del retinol en la piel.

La fase de ovulación

Los niveles de estrógeno alcanzan su punto máximo durante la ovulación, lo que genera la piel más radiante de todo el ciclo menstrual. Sin embargo, estos altos niveles de estradiol también provocan un aumento en la producción de sebo, lo que puede llevar a brotes, especialmente en la zona T del rostro.

Cuidado de la piel durante esta fase:

- Mañana: Lava tu rostro con un limpiador suave libre de SLS. Una vez seca la piel, aplica vitamina C y tu protector solar diario.
- Noche : Realizar una doble limpieza de tu piel. Comienza con un limpiador a base de aceite y luego utiliza un limpiador libre de SLS. Aplicar ácido hialurónico antes de que la piel esté completamente seca, seguido de niacinamida. Usar retinol cuando la piel esté completamente seca. Finalizar con una crema hidratante ligera.

Razones para seguir estos pasos:

- Dado que la producción de grasa es bastante alta, el uso de una combinación de limpiadores asegura que la piel esté completamente limpia, ayudando a prevenir brotes relacionados con el exceso de sebo.
- Una crema hidratante ligera debe reemplazar una más pesada para evitar que los poros se obstruyan debido al aumento en la producción de sebo.

Fase lútea

Los niveles de progesterona son más altos durante esta fase del ciclo menstrual. La progesterona incrementa la producción de sebo, lo que hace que la piel sea extremadamente propensa a brotes en todas las áreas del rostro.

Figura 5. Gráfico que representa la rutina que debe seguirse durante la ovulación.

Figura 6. Gráfico que representa la rutina que debe seguirse durante la fase luteal del ciclo menstrual.

Cuidado de la piel durante esta fase:

- Mañana: Lavar el rostro con un limpiador suave libre de SLS. Una vez seca la piel, aplicar un serum de vitamina C junto con niacinamida. Finalizar aplicando el protector solar diario.
- Noche: La doble limpieza es nuevamente muy importante. Usar un limpiador a base de aceite. En las noches que no se use retinol, utilizar un limpiador que contenga ácido salicílico. En las noches que se use retinol, simplemente usar un limpiador normal libre de SLS después del limpiador de aceite. Aplicar ácido hialurónico sobre la piel ligeramente húmeda, seguido de niacinamida. Usar retinol cada dos noches. Finalizar con una crema hidratante ligera y no comedogénica.
- También es útil durante esta fase tratarse con una mascarilla de arcilla.

Razones para seguir estos pasos:

- Usar niacinamida tanto por la mañana como por la noche ayuda a controlar la producción de grasa y, por ende, a prevenir brotes.
- El ácido salicílico es eficaz para tratar el acné leve, ayudando a eliminar los brotes rápidamente.
- Tanto el ácido salicílico como el retinol son ingredientes activos que pueden hacer que la piel sea sensible, por lo que nunca deben usarse al mismo tiempo.
- Las cremas hidratantes no comedogénicas no contienen ingredientes que puedan obstruir los poros.
- Las mascarillas de arcilla absorben el exceso de sebo, por lo que pueden ser útiles como medida preventiva contra los brotes.

Fuentes bibliográficas empleadas

November, L. H. M. R. Skin Changes During Menstrual Cycle & What To Do About It. Available at: https://hello-clue.com/articles/cycle-a-z/skin-and-the-cycle-how-hormones-affect-your-skin

All, S. Why You Break Out On Your Period: Your Cycle & Your Skin. Available at: https://www.arlingtonvaderm.com/why-do-i-breakout-on-my-period/

Geller, L., Rosen, J., Frankel, A. and Goldenberg, G., 2014. Perimenstrual flare of adult acne. *The Journal of clinical and aesthetic dermatology,* 7(8), p.30. ●

Impacto del microbioma en el dilema premenopausia ¿cómo reducir el acné y mantener la hidratación?

D. Barrios[1], L. Rubio[1], G. Rodríguez[1], L. Barbosa-Barros[1] y O. Lopez[2]
[1] Bicosome SL, Barcelona, Spain
[2] IQAC – CSIC, Barcelona, Spain

Durante la premenopausia y menopausia, el nuevo equilibrio hormonal favorece el acné, mientras que los signos de envejecimiento se intensifican. Los tratamientos antiacné tienden a resecar la piel, mientras que los antiedad suelen ser grasos, aumentando el acné, lo que se conoce como dilema premenopausia. Este estudio propone una estrategia basada en la liberación focalizada de activos para restaurar un ciclo saludable en la piel madura grasa. Se diseñaron nanoestructuras multi-activo específicas que demostraron restaurar el equilibrio del microbioma cutáneo, reducir el sebo, la inflamación y gravedad del acné, teniendo a su vez un gran impacto en la mejora de señales del envejecimiento como la reactivación de la renovación celular, la disminución de las arrugas y el aumento de la firmeza.

Introducción

Aunque el acné suele asociarse a la adolescencia, lo cierto es que esta afección puede presentarse a lo largo de toda la vida. En las mujeres se observa especialmente en las fases de la premenopausia y menopausia. En este periodo, las hormonas reproductivas femeninas (estrógenos y progesterona) disminuyen mientras que los niveles de andrógenos permanecen elevados, disminuyendo gradualmente en la menopausia tardía. Este cambio hormonal con un relativo exceso de andrógenos favorece la aparición del acné. Paralelamente, es un periodo de la vida de la mujer en el que se intensifica la aparición de arrugas, la pérdida de hidratación y firmeza.[1]

La piel madura con acné es una combinación difícil de tratar. Esto se debe a que los tratamientos antiacné tradicionales suelen favorecer la sequedad, haciendo que los signos del envejecimiento sean más perceptibles. Por otro lado, los productos antiedad tienden a ser grasos, favoreciendo la hidratación, pero también la obstrucción de los poros, lo que empeora las condiciones del acné. Esto hace que en las pieles maduras grasas sea complicado decidir la rutina de cuidado más adecuada, una situación conocida como el dilema de la premenopausia. En el microbioma puede estar la clave para entender tanto los desequilibrios de esta piel, como su posible solución.

El acné es una afección de la unidad pilosebácea que comienza con una producción excesiva de sebo. Esto conduce a la proliferación de microorganismos patógenos que provocan una disbiosis del microbioma. Los microorganismos descomponen el sebo, produciendo metabolitos inflamatorios que alteran la función barrera. Esto, junto con la hiperqueratinización de la unidad pilosebácea, da lugar a brotes de acné e inflamación, lo que provoca imperfecciones cutáneas que también intensifican los signos de envejecimiento. (Figura 1).[2]

Actualmente, el papel del microbioma en la salud de la piel está en el punto de mira de varios grupos de investigación. La creencia tradicional de que el acné estaba causado por la proliferación de *Cutibacterium Acnes* ha sido cuestionada por estudios recientes que destacan el comportamiento comensal de esta bacteria en la piel seborregulada. En 2019, *Su et al.* reportaron que el microbioma de la piel sana está compuesto en un 50-60% por *C. Acnes*.[3] En 2021, *Brillet et al.* informaron sobre el papel de *C. Acnes* en el mantenimiento de la homeostasis y la salud de la piel mediante la producción