

# TRATAMIENTOS PARA CUIDAR Y PROTEGER LAS MANOS

PILAR M. CORRECHER  
www.pmcorrecher.com

La deshidratación y las alteraciones del manto hidrolipídico suelen ser causas comunes que afectan a las manos. Os detallamos a continuación cuidados recomendados para cuidarlas y protegerlas del frío.

**n**uestras manos son una parte de nuestro cuerpo muy importante puesto que con ellas nos comunicamos, trabajamos, nos movemos o descansamos. Participan en innumerables actividades de nuestra vida diaria y como tal se encuentran muy expuestas a las condiciones del medio externo, como sol, viento, agua, temperatura, agentes mecánicos (teclados, instrumentos, útiles en general, etc.), o agentes químicos de la vida cotidiana o profesional que nos acompañan en la evolución natural del envejecimiento corporal.

Los cuidados que realizamos en las manos no sólo deben hacerse para tenerlas más bonitas, sino que éstas también necesitan una serie de tratamientos especiales para compensar las agresiones a las que son sometidas de forma asidua. Existen diferentes cuidados para tratar las manos según sus necesidades o las causas que provocan alteraciones en ellas como, por ejemplo, la deshidratación, el envejecimiento, las manchas pigmentarias o los problemas circulatorios.

## Tratamientos para la piel deshidratada

La sequedad, la tendencia a las grietas y la descamación, la aspereza al tacto y posibles irritaciones son manifestaciones de la piel que suelen requerir hidratación y protección. Para estos casos la cosmética que se utiliza adopta las formas de emulsión O/A (óleo-acuosas) para la hidratación y emulsión A/O (acuoleosa) que, además de ser emoliente, tiene un efecto oclusivo que permite evitar una excesiva pérdida de agua transepidérmica. Entre las sustancias activas que retienen el agua y la mantienen hidratada nos podemos encontrar NMF, propilenglicol, glicerina o sorbitol; sustancias activas emolientes (grasas animales, como lanolina y derivados); ácidos grasos poliinsaturados (como linoleico, linolénico, y araquidónico); minerales derivados del petróleo (como la parafina); derivados de silicona y aceites vegetales (como de almendras, karité, rosa mosqueta, germen de trigo, jojoba o aguacate).

Algunos cuidados aconsejados para tratar la piel deshidratada son:

- **Los baños de parafina:** tienen un efecto emoliente y facilitan la



penetración de los principios activos gracias al calor que proporcionan a la piel. Suelen incorporar aceites esenciales para enriquecer sus efectos y exfoliantes físicos o químicos (como AHA, microesferas o polvo de sílice) para retirar las células muertas, exfoliar la piel y estimular así la regeneración celular y circulatoria. Otros recursos con la misma finalidad son las técnicas oclusivas en las que, una vez aplicado el cosmético, se envuelven las manos con un plástico transparente y toallas calientes.

- **El masaje de manos:** ayuda a activar el sistema circulatorio, limpiando la piel por el arrastre natural de las células muertas y facilitando la penetración y absorción de los cosméticos.
- **Las técnicas electroestéticas:** la radiación infrarroja, por ejemplo, es una técnica que proporciona calor a la piel facilitando la recepción de los principios activos.
- **Las pulverizaciones** que incluyen loción hidratante.
- **La exposición de un vaporizador facial** consigue humectar la piel en la superficie.

## Tratar el envejecimiento de las manos

La deshidratación, la textura de la piel rugosa, flácida y con pliegues, las venas más visibles y una coloración más apagada son manifestaciones que presentan las manos envejecidas. Además de los principios activos hidratantes y emolientes que se han visto en el tratamiento de hidratación, para tratar el envejecimiento de manos utilizaremos activos que sean reparadores y estimulantes del tejido conjuntivo, como vitaminas A, E y F, colágeno, elastina, jalea real; sustancias antirradicales libres y regeneradoras, como centella asiática, cola de caballo, mimosa, aceites (rosa mosqueta, onagra, borraja o caléndula) y oligoelementos (cobre, zinc, silicio, selenio, manganeso, etc).

La regeneración celular es esencial en este tipo de tratamientos, por eso son muy recomendables las exfoliaciones químicas a base de AHA (o bien mediante equipos de microdermoabrasión) y las técnicas electroestéticas, como la radiofrecuencia o la electroporación, entre otras.

### Tratar las manchas pigmentarias

Las pigmentaciones seniles se caracterizan por tener el aspecto de mancha marrón que se encuentran con frecuencia en el dorso de las manos. Forman parte del envejecimiento cutáneo natural y aparecen también como consecuencia de la sobreexposición al sol sin protección, debido a alteraciones en la actividad de los melanocitos.

El objetivo de los tratamientos despigmentantes es aclarar las manchas

pigmentarias, regenerar la piel y protegerla de la acción solar. El resultado será visible a largo plazo y requiere una constante aplicación cosmética. Fundamentalmente se utilizan sustancias activas con efecto despigmentante, como la hidroquinona, ácido kójico, ácido azelaico, ácido cítrico; extractos vegetales como la aquilea y la gayuba; sustancias antioxidantes como la vitamina C y E, flavonoides y cosmética con finalidad regeneradora.

Las exfoliaciones con peelings químicos y de equipos son las mismas, al igual que la realización del masaje zonal y la aplicación de mascarillas hidronutritivas, con o sin técnicas oclusivas. Normalmente es un tratamiento que se combina con técnicas propias de la medicina estética (peelings, láser, IPL, factores de crecimiento, infiltraciones, etc.) dado que los resultados que se consiguen de esta forma suelen ser más rápidos.

### Tratamiento de alteraciones circulatorias

La mala circulación sanguínea y linfática puede originar la aparición de sabañones y edemas. Es necesario actuar de manera preventiva realizando un tratamiento de carácter paliativo. Para contribuir a la mejora circulatoria lo más indicado es realizar un masaje manual de toda la extremidad superior, con una dedicación especial en las manos. La hidroterapia a temperatura alternante fría-caliente (denominada maniluvios) y la presoterapia de brazos pueden resultar un buen complemento al masaje manual.

Para tratar los problemas circulatorios se recomiendan cosméticos que incluyan sustancias activas vasotónicas, como hiedra o vid roja, y

### Consejos diarios para cuidar las manos

- Utilizar guantes adecuados cuando el trabajo implique el contacto con sustancias irritantes o simplemente para aportar protección frente al frío y el viento. Existen también soportes impregnados en forma de guantes que contienen unos principios activos encaminados a tratar las diferentes manifestaciones que pueden sufrir las manos, se exponen durante un tiempo determinado y son muy prácticos para su uso domiciliario.
- Para las pieles despigmentadas se aconseja usar cremas con protección y filtro solar con función hidronutritiva, siguiendo siempre la aplicación pautada por los profesionales.
- Si hay problemas circulatorios, se recomienda evitar abalorios, joyas o prendas que se ajusten directamente sobre la mano y dedos, para facilitar un buen riego sanguíneo y linfático.

extractos de plantas refrescantes, como castaño de indias y mentol, presentados en diferentes formas, como fluidos, cremas, geles, mascarillas, etc. Es importante tener una buena hidratación para el mantenimiento adecuado de la función protectora de la piel frente a los agentes externos, especialmente con influencia térmica.

Actualmente las firmas cosméticas basadas en principios activos naturales incluyen en sus catálogos diferentes productos destinados a tratar las necesidades que se presentan en las manos. Así pues, encontraremos gran variedad de productos para emplear en cada uno de los tratamientos detallados. ■

