¡ LUCHA CONTRA EL PASO DEL TIEMPO !

TU PIEL SE LO MERECE

Autores: Sanz Martín, Diego; Buendía, Inés; Pérez Álvarez, Mónica; Lacruz Polo, María, García-Moreno Gómez, Celia; Cocina Abella, Carmen y Gastelut San Felipe, Jesús

Introducción

A partir de los 25 años comienzan a aparecer los primeros signos de envejecimiento. El mantenimiento de la piel es esencial para el equilibrio térmico y para la protección frente a los agentes externos. Según estudios de consumo del INE, las compradoras actuales de cosmética antiedad son mujeres entre 50 y 59 años, con independencia económica y que aunque son madres mantienen otras actividades. Ellas son las que toman el 80% de las decisiones de compra en la familia, que dirigen a todo lo relacionado con el cuidado personal y de la salud. Para planear una estrategia de futuro de nuestra farmacia debemos saber cuales son nuestras debilidades , fortalezas, amenazas y oportunidades (Dafo).

	Entre 16 y 20 años	Entre 20 y 45 años	Entre 45 y 55 años	Desde 55 años en adelante
Problema	-Deshidratación -Acné juvenil	-Deshidratación -Acné -Primeras arrugas -Manchas	-Deshidratación -Arrugas profundas -Manchas -Flacidez	-Deshidratación -Arrugas muy profundas -Manchas -Flacidez profunda
Solución	-Crema Hidratante -Crema seboreguladora	-Crema hidratante -Crema seboreguladora -Crema Antiarrugas -Crema antimanchas-unificadora del tono	-Crema hidratante -Crema Antiarrugas -Crema antimanchas -Crema reafirmante	-Crema hidratante -Crema Antiarrugas -Crema antimanchas -Crema anti-gravedad

Objetivos

INFORMAR: **Factores que envejecen .Prevención**

VALORAR: Como afecta al envejecimiento el estilo de vida

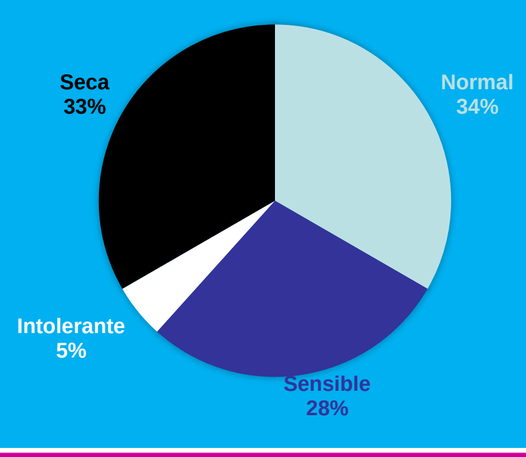
CONOCER: Preocupaciones del cliente /paciente . Cuidado de la piel

Materiales y métodos

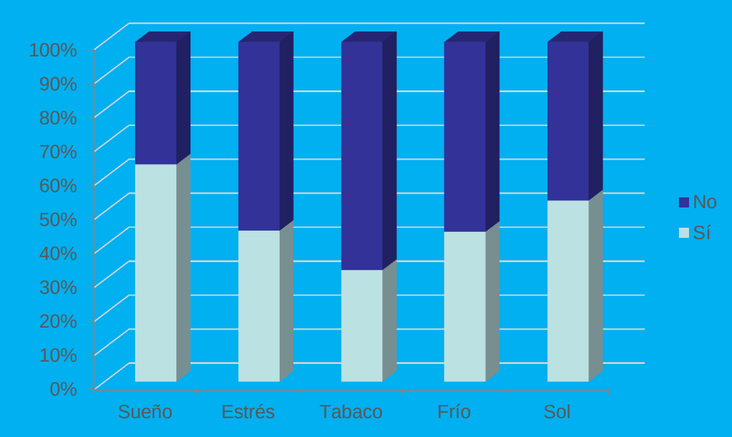
Estudio observacional , descriptivo ,transversal ,realizado por alumnos de prácticas tuteladas de la Facultad de Farmacia de la UAH, en 5 farmacias de la CAM de Abril a Mayo de 2016.

RESULTADOS

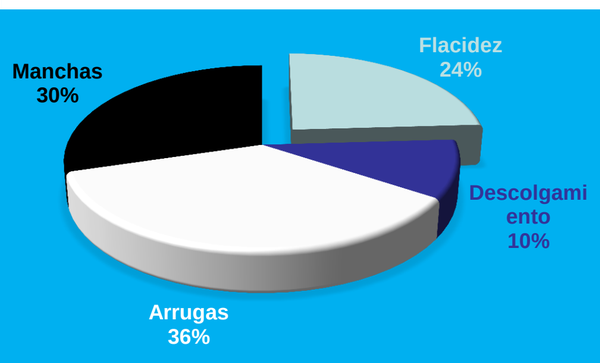
Tipo de piel



Factores de riesgo



Signos más evidentes



Problemas de la piel

Discusión y resultados

Se han realizado 100 encuestas y se han entregado 95 Trípticos informativos.
Un 52% de las mujeres entrevistadas , tienen un tipo de piel normal ,realizan una hidratación adecuada y no tienen comedones ,ni marcas profundas.
Los factores de riesgo predominantes son , el estrés , el tabaco, los cambios hormonales, dormir poco, la exposición al sol y el frio.
La Flacidez y el Descolgamiento cada vez aparecen a edades más tempranas debido a dietas poco saludables (muchas grasas y pocas frutas y verduras), una exposición prolongada al sol y mucha polución, factores que hacen que la piel pierda capacidad para renovar sus estructuras .
Las arrugas encima del labio, la frente y ``las patas de gallo´´ son las más evidentes por ser las zonas del cuerpo más susceptibles al movimiento y a la gravedad y, por tanto, a la perdida de elastina y colágeno.
Las aparición de arrugas en los ojos preocupan más en el rango de 30-35 años de edad, y en un rango un poco mayor ,entre los 60-85 años lo que más preocupa además de las arrugas en los ojos y las manchas es la flacidez de la piel.
Por eso hemos establecido un protocolo para aconsejar a estas mujeres tratamientos que eviten estos problemas que les preocupan .

Conclusiones

Comer mejor, hacer más ejercicio, cuidar la piel.....
Y pronto, los cuarenta será la edad madura de la juventud y los cincuenta, la juventud de la edad madura.

Proyecto de futuro

- Charlas informativas de prevención y tratamiento en la Farmacia.
- Campañas de protección solar, de información y asesoramiento en el cuidado de la piel en Centros de día.
- Explicar tipos de piel y asesorar en el cuidado de la piel.
- Publicar

Bibliografía

https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/8912.htm,
http://www.puntovital.cl/estetica/corporal/piel.htm, http://www.salud180.com/adultos-mayores/factores-que-ocasionan-envejecimiento-de-la-piel,
http://www.lasarrugas.es/cronologia-envejecimiento-piel.html, http://anavasquez.com/2010/07/fotoenvejecimiento-cutaneo-signos-prevencion-y-tratamiento,
http://www.eucerin.es/acerca-de-la-piel/conocimientos-basicos-sobre-la-piel.

SEFAC Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria
VII CONGRESO NACIONAL DE FARMACÉUTICOS COMUNITARIOS
ESTAMOS MÁS CERCA, LLEGAMOS MÁS LEJOS
26 - 28 mayo 2016 | Zaragoza