



La dermatitis de contacto es como un sarpullido en la piel, ocasionado por una sustancia determinada. novadona.blogspot.com

La piel y sus cuidados

Los cosméticos naturales pueden provocar alergias, propone Idalmis Acosta, de La Habana

¿CREES que si la crema hidratante que se escoge para utilizar en la piel dice ser natural va a ser mejor? ¿Que no te va a dar ninguna reacción porque no contiene químicos? Lo cierto es que ser natural no garantiza en modo alguno el riesgo de alergias. Lo dicen estudios científicos.

Investigaciones dermatológicas al respecto han analizado alrededor de 1 651 productos naturales para el cuidado de la

piel y casi en el 90 por ciento de ellos se comprueba que pueden, al menos, tener uno de 100 alérgenos causantes de la dermatitis de contacto.

Por otra parte, un equipo de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford también estudió con minuciosidad el mismo asunto, examinando jabones, lociones, cremas hidratantes. El resultado similar, tienen alérgenos que pueden ser dañinos para la piel.

Esta patología es algo más que una simple y pasajera irritación. Es una erupción que pica y, en el peor de los casos, puede provocar ampollas. Este tipo de dermatitis se produce por el uso de sustancias que irritan o inflaman la piel.

Según algunas estimaciones, las tasas de dermatitis de contacto están aumentando en todo el mundo y se han multiplicado aceleradamente desde el año 1996.

Precisamente este repunte, con el rápido crecimiento de la industria de la belleza, el cuidado de la piel y la falta de regulación en la comercialización, ha motivado a los dermatólogos enfatizar sus estudios al respecto.

Los investigadores extraen las listas de ingredientes de una

cierta cantidad de productos vendidos como naturales en páginas web. A continuación, las cotejan con una base de datos en línea perteneciente a la Sociedad Americana de Dermatitis de Contacto que enumera los componentes comunes a evitar por las personas con esta patología.

La dolencia se puede prevenir conociendo qué componentes pueden empeorarla, localizándolos en la lista de ingredientes y evitándolos. Sin embargo, no es tarea fácil.

Hay que tener en cuenta que un cosmético de cuidado de la piel puede contener entre 15 y 50 ingredientes. El tema se pone más interesante aún cuando la investigación sugiere que al día pueden aplicarse más de 500 sustancias químicas diferentes en la piel, dependiendo de cómo sea nuestra rutina de cuidado. Cuantos más productos usemos, más estaremos exponiéndonos a posibles alérgenos.

Muchos de ellos, identificados en el estudio de los dermatólogos de Stanford, fueron fragancias que se han convertido en una de las principales causas de dermatitis. Ejemplo de ello en cosmética natural sería la lavanda y otros extractos botánicos.

De promedio, los productos analizados contenían entre cuatro y cinco alérgenos conocidos. En total, en los productos estudiados se mencionaron 73 alérgenos diferentes.

Esta cifra se basa únicamente en la información de los productos disponible en Internet, pero nos da una idea de la problemática existente.

"Estos resultados sugieren la necesidad de educar a los pacientes y a los profesionales de la salud para garantizar que el público esté informado sobre los productos que se aplican en la piel", concluyen Young y sus colegas en su artículo.

Etiquetar un producto como natural no informa de la seguridad de un ingrediente ni de que alguno de ellos pueda producirnos reacciones en la piel o una dermatitis de contacto. Lo que sí hace es diferenciar unos ingredientes que pueden proceder de la naturaleza, de otros sintéticos que químicamente hablando podrían ser idénticos.

Hace unos años se inició una ofensiva contra los parabenos, un tipo de conservante necesario para preservar los cosméticos.

Como hay que ponerle alguno de ellos a la fórmula porque de lo contrario el producto se echaría a perder, se usó metilisotiazolona, que es más alérgico que los parabenos (se ha demostrado científicamente que son seguros). Lo que sucedió fue que se produjo una "epidemia" de alergias de contacto.

Hay que estar atentos a los productos de belleza que se utilizan en la piel. Leer su etiquetado con cuidado sería muy saludable.

De tiro rápido



conceptoabc.com

•**VÍCTOR ROMERO:** La imagen que tenemos de nosotros mismos es importante para la salud mental. La autoestima es buena aliada. Según especialistas en Psicología, si la percepción que se tiene de uno mismo es baja se renuncia a oportunidades, limita la interacción social, hace que se confunda amor con admiración y entonces se irá por protección a cualquier precio; no se confiará en uno mismo, ni en nuestro criterio, estaremos inseguros, con elevadas dosis de ansiedad o tristeza continua. Somos como nos vemos. Que no te valoren no implica que no tengas valor; si no le gustas a una persona, no quiere decir que no les gustes a otras. No se le debe temer al conflicto, irte de donde no te quieren no es huida, es decisión inteligente. La autoestima se forja en la infancia, pero se puede trabajar durante toda la vida, actualizarla y mejorarla.