

**El Grupo Boticário presenta este podcast.**

**P: ¡Hola a todos! Hoy estamos aquí con la Dra. Monique para hablar de las alergias, irritaciones e intolerancias que algunos cosméticos pueden provocar en la piel. ¿Qué tal, doctora?**

**M:** ¡Muy bien! Gracias por invitarme, es una gran satisfacción hablar de este tema hoy aquí.

**P: Gracias a usted por participar. Nos han planteado algunas preguntas y me gustaría que nos ayudara a entenderlas. La primera: ¿cuál es la diferencia, doctora, entre irritación y alergia?**

**M:** Es una muy buena pregunta porque mucha gente confunde las alergias con la irritación cutánea. Y aunque ambas pueden manifestarse como enrojecimiento, descamación y picazón de la piel, son diferentes.

La diferencia radica en que la alergia sólo ocurrirá en aquellas personas que sean realmente alérgicas a algún componente cosmético. A menudo, estas personas no se dan cuenta de que son alérgicas y acaban utilizando un producto y luego comienzan a tener alteraciones en la piel, después de ese uso.

Pongamos entonces un ejemplo, que es el de los alérgicos al esmalte de uñas: no todas las personas son alérgicas al esmalte, pero los que son alérgicos y empiezan a utilizarlo comienzan a experimentar enrojecimiento, picazón, a menudo en la piel alrededor de las uñas y, en este caso, también podemos tener trastornos en la piel de los párpados y el cuello. Los que no son alérgicos no tendrán nada de esto, no sentirán nada. Esto se debe a que las personas que son alérgicas al esmalte suelen manifestar alergia a dos componentes que pueden encontrarse en el esmalte, a saber, el tolueno y el formaldehído. Cuando esta persona empieza a usar esmalte, empieza a tener alteraciones en la piel. Un dato interesante es que estos componentes (tolueno y formaldehído) no se utilizan en ninguno de los productos del Grupo Boticário.

Por otra parte, la irritación puede producirse en personas que no son alérgicas a componentes específicos. Esto es mucho más frecuente que las alergias específicas. A menudo, esta irritación se produce porque la persona que utiliza el producto lo hace de forma incorrecta o porque

Las personas alérgicas a la leche o al gluten no pueden entrar en contacto ni siquiera con pequeñas cantidades de leche o gluten, porque si lo hacen, aunque sea en

utiliza un producto que no es específico para su tipo de piel. Pongamos entonces un ejemplo.

Una persona con piel grasa y granos empieza de repente a utilizar algunos productos para el cuidado de la piel. Y entonces, en su afán por resolver el problema rápidamente, decide empezar a usar un jabón, un exfoliante, un tónico, una crema de tratamiento con ácido. Entonces comienza a utilizar muchos productos, todos al mismo tiempo y varias veces al día. Lo que acaba ocurriendo es que esta persona también empieza a presentar enrojecimiento y descamación de la piel. ¿Por qué ocurre esto? Era una piel que no utilizaba ningún producto, y de repente empieza a usar varios. Todos ellos tienen un efecto exfoliante sobre la piel. En este caso, no tenemos una alergia, sino una irritación, porque era una piel que no estaba usando nada y de repente empieza a usar muchos productos al mismo tiempo y esa piel empieza a volverse sensible.

Hoy en día, una parte de la piel de nuestro cuerpo que sufre mucho esta irritación son las manos. Porque tenemos que lavarnos las manos varias veces al día, usar desinfectante de manos varias veces al día y, como esto se repite, la piel de nuestras manos se vuelve más seca y en casos muy intensos puede incluso agrietarse.

**P: Qué bien, doctora. Entonces también muestra la importancia de siempre consultar a un dermatólogo, leer los ingredientes de los productos que esté consumiendo, saber un poco sobre los compuestos de lo que esté consumiendo para que no le surja esta irritación y alergia en la piel.**

**M:** ¡Sí, ajá!

**P: Muy bien. Aquí hay otra cuestión sobre la que muchos consumidores tienen bastantes dudas, que es la diferencia entre alergia alimentaria e intolerancia alimentaria. ¿Son lo mismo?**

**M:** Esta pregunta también es muy frecuente y, en realidad, alergia e intolerancia alimentaria no son lo mismo. Cuando hablamos de alergias e intolerancias, lo más habitual es pensar en la leche y el gluten. ¿Y cuál es la diferencia entre alergia e intolerancia en este caso?

pequeñas cantidades, pueden empezar a presentar manchas rojas en la piel, picazón e incluso hinchazón de los párpados, los labios y, en casos graves, hasta el cierre de la glotis. De modo que es bastante grave. Lo ideal es

que dichas personas no entren en contacto con cosméticos que contengan derivados lácteos o gluten, sobre todo aquellos que puedan ingerirse accidentalmente, como lápices de labios, cremas faciales o cremas de manos.

Mientras que en la intolerancia, estas personas no consiguen digerir correctamente la leche o el gluten. Incluso pueden entrar en contacto con pequeñas cantidades de leche o gluten y difícilmente tendrán estas manifestaciones más graves, aunque, por supuesto, no es recomendable que este contacto sea en grandes cantidades o frecuente.

**P: Bien. Y hablando un poco de las personas celíacas, o intolerantes, ¿pueden utilizar un cosmético que contenga gluten y componentes lácteos, o estamos imaginando demasiado? ¿Cómo funciona eso, doctora?**

**M:** Pues bien, en realidad, los celíacos son personas intolerantes al gluten. Estas personas pueden usar cosméticos que contengan gluten. Por supuesto, en el caso de cosméticos que a veces se pueden ingerir accidentalmente, como lápiz de labios, cremas faciales, cremas de manos, lo ideal es que estas personas también eviten utilizar estos productos con gluten, pero no es un requisito obligatorio, porque entendemos que no hay un gran problema con esta exposición en el caso de los intolerantes.

**P: Es bueno saberlo. Un dato para quien tenga una intolerancia: puede utilizarlo sin problemas y no le afectará. Ahora que conocemos un poco la diferencia entre irritación, alergias e intolerancias... háblenos un poco también de la diferencia entre productos hipoalergénicos y productos para pieles sensibles.**

**M:** Aquí me parece interesante, antes de hablar de los productos, que tratemos primero la diferencia entre piel alérgica y piel sensible. Si una persona es alérgica, al entrar en contacto con determinados cosméticos, su piel empezará a enrojecerse, le picará, le saldrán ampollas... es lo que llamamos dermatitis, o sea que hay una inflamación de la piel.

Por su parte, las personas con piel sensible, cuando entran en contacto con los cosméticos, pueden sentir una sensación de pinchazo y quemazón, pero esta piel no suele tener las mismas reacciones que la piel alérgica, no se pone roja ni presenta otros síntomas. Las personas con piel sensible sufren muchas más molestias al utilizar determinados productos, sin que necesariamente se

Muchas de estas reacciones de enrojecimiento y descamación mejorarán incluso con la suspensión, no requiriendo en muchos casos otros tratamientos. A veces hay un poco de irritabilidad, o a veces la piel se ha vuelto un poco más sensible allí, a menudo sólo con la suspensión obtendremos una mejora.

Aún así, hay algunos casos que son más persistentes o tratar esta piel para que pueda recuperarse más

produzcan estos cambios visibles en su piel. Esto ocurre porque, en realidad, no tienen alergia a las sustancias, o a algún componente cosmético, sino que se trata de una piel que reacciona de forma diferente. Y a veces incluso puede reaccionar a productos hipoalergénicos, que normalmente son productos para personas alérgicas.

Por eso es importante establecer una diferencia entre estos tipos de piel, porque tienen características distintas y, por lo tanto, necesitan productos diferentes. Normalmente, los productos hipoalergénicos no contienen determinadas sustancias que son más propensas a causar alergias, como conservantes, pigmentos o colorantes.

En cambio, los productos para pieles sensibles, además de no contener estas sustancias que suelen reaccionar sobre la piel sensible, también pueden contener activos que reduzcan la sensibilidad de esta piel, como algunas cremas hidratantes más específicas o algunas sustancias antiinflamatorias para reducir esta sensibilidad.

**P: Genial, doctora. Vaya, ¡son muchos consejos estupendos! También estoy aquí aclarando varias dudas e incluso mitos que tenemos sobre estos términos, sobre este tema. Hay una pregunta más para cerrar nuestro podcast, que es: ¿qué pasa si tengo una alergia al usar un producto cosmético, qué debo hacer? Así pues, transmita por favor estos consejos al grupo y a nuestros consumidores que en el caso que sufrieran de alguna alergia o irritación, ¿cuál es el procedimiento? ¿Qué debemos hacer? Para no agravarla, ¿verdad? Con frecuencia no sabemos qué hacer y acaba empeorando. ¿Qué puede aconsejar y recomendar a la gente, doctora?**

**M:** Entonces, lo primero que creo muy importante es que no nos desesperemos. Cuando ocurre una situación como esta, de pronto ha usado un producto cosmético y empieza a tener alteraciones en la piel, como enrojecimiento, descamación, y uno empieza a preocuparse mucho, realmente se pierde, no sabe lo que está pasando y a veces acaba haciendo cosas que no debería, lo que realmente puede agravar la afección.

En primer lugar: respire hondo, mantenga la calma, entendamos un poco mejor lo que está pasando. Y es muy importante suspender el uso. Nos damos cuenta de que algunas personas, cuando tienen estas afecciones, piensan que quizás no sea eso, acaban por seguir usando el producto y entonces, en esta situación, realmente puede acabar empeorando o agravándose.

que, de hecho, terminan teniendo una alergia que la persona no sabía que tenía tras usar el producto, y eso es lo interesante de esta conversación con el dermatólogo para investigar mejor lo que realmente ocurrió, si realmente existe una alergia cosmética, algún componente, algo más específico o si se trata de una condición más específica, a veces una irritación que ocurrió, e incluso, en este caso, qué es lo mejor para rápidamente.

**P: Doctora, hay otra pregunta sobre los metales pesados. Creo que hay muchos consumidores que no saben lo que es y que influye mucho en los productos y cosméticos que utilizamos. ¿Puede explicarlo un poco?**

**M:** Esta pregunta es bastante controvertida, pero siempre surge. Estos metales pesados existen en los productos y es normal que a mucha gente le preocupe este tipo de información, que los cosméticos puedan contener metales pesados y, sí, algunos los contienen.

Generalmente se trata de metales pesados como el plomo, el níquel, que pueden aparecer en algunos cosméticos, sobre todo los que tienen pigmentos, colorantes, algunos lápices de labios.... Esto no ocurre por una adición intencionada de estos metales pesados, simplemente a veces pueden aparecer por estos pigmentos y porque sabemos que pueden estar presentes. Las empresas ya tienen varias formas de controlar estos niveles, manteniendo el nivel de estas sustancias muy bajo, de forma segura, sin que suponga ningún riesgo para la salud.

El Grupo Boticário sí, es una empresa que se preocupa por ello y en los productos en los que pueden aparecer metales normalmente suelen estar en concentraciones muy inferiores a las recomendadas por organismos reguladores como Anvisa, por ejemplo.

**P: ¡Perfecto, doctora! Muchas gracias por su tiempo una vez más. Creo que ahora hay muchos consejos, mucha información valiosa para nuestros consumidores y para nuestro día a día, sobre todo con todos los cambios en nuestra rutina, con el autocuidado, con el bienestar que necesitamos tener y cuidarnos en estos momentos. ¡Muchas gracias, Doctora!**

**M:** ¡Muchas gracias a ustedes!

**Usted ha oído: el podcast Belleza Transparente del Grupo Boticário.**