



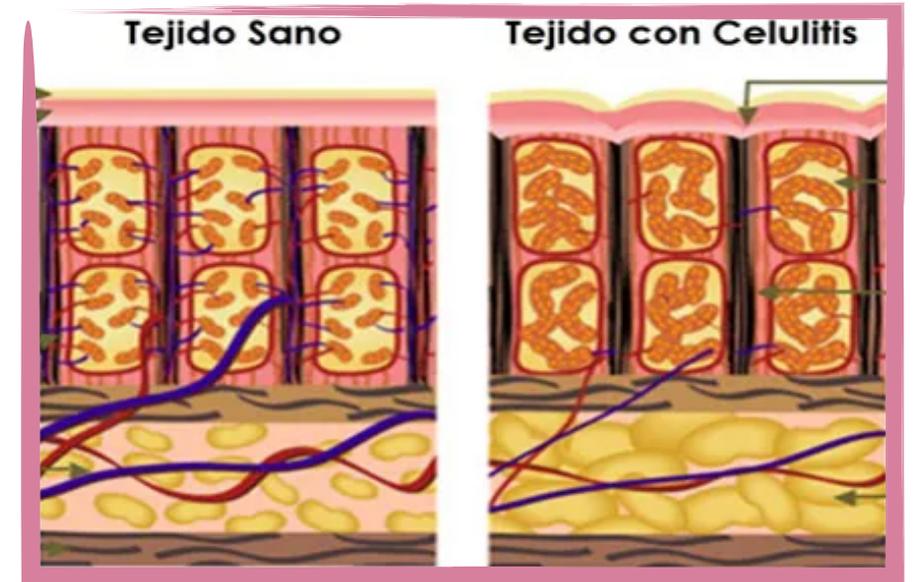
# CELULITIS

Ephedra Formación

ANNA SALA TRAVERIA

# CELULITIS

- Trastorno local del metabolismo del tejido subcutáneo, que se acompaña de cambios en la microcirculación del tejido conjuntivo dando lugar a modificaciones morfológicas y bioquímicas





# CAUSAS

- Hormonales: estrógenos, insulina, catecolaminas, THS...
- Hereditarios: antecedentes familiares, raza, sexo...
- Circulatorios: enlentecimiento de la circulación venosa y linfática por la compresión de los capilares
- Alteración adiposa: puede ir acompañada de obesidad localizada
- Estilo de vida: alimentación, alcohol, tabaco, sedentarismo...
- Psicológicos: estrés y ansiedad
- Otras patologías: alteraciones hepáticas, insuficiencia venosa...
- Medicamentos: betabloqueantes, antitiroideos, anticonceptivos orales...



# CLASIFICACIÓN SEGÚN EL GRADO

GRADO 1	GRADO 2	GRADO 3	GRADO 4
Piel de naranja visible solamente al pellizcar	Piel de naranja visible sin pellizcamiento	Piel de naranja visible sin pellizcamiento	Nódulos visibles
Alteración de los adipocitos	Disminución de la elasticidad	Apariencia muy ondulada y con frecuente dolor	Nódulos palpables y dolorosos
Aumento de la permeabilidad	Trastorno de la circulación sanguínea	Mayor pérdida de la elasticidad	Derivación al médico
Frecuente retención de líquido	Degeneración de las fibras de colágeno	Trastornos de la circulación sanguínea acentuados	

En la farmacia abordaremos los grados 1 y 2



# TIPOS DE CELULITIS

EDEMATOSA	COMPACTA o DURA	BLANDA	MIXTA
Incremento de los muslos y rodillas	Piel de naranja visible solamente al pellizcamiento (1)	Se aprecia la piel de naranja a simple vista (2,3)	Combinación de varios tipos en distintas zonas corporales
Pesadez y dolor de piernas	Apariencia compacta y firme	Flacidez, alteraciones vasculares, varices, edema	Celulitis dura parte externa del muslo y blanda parte interna
Retención de líquidos y problemas de circulación	No se modifica al cambiar la postura	Piel presenta aspecto flácido	Celulitis dura en las piernas asociada a blanda en el abdomen
Piel fina con aspecto de piel de naranja	Cara externa de los muslos e interna de las rodillas	Cara anterior y posterior de los muslos y abdomen	
Signo de Godet positivo	Frecuente en chicas jóvenes	También en espalda, brazos y glúteos	



# IDENTIFICACIÓN DE LA CELULITIS

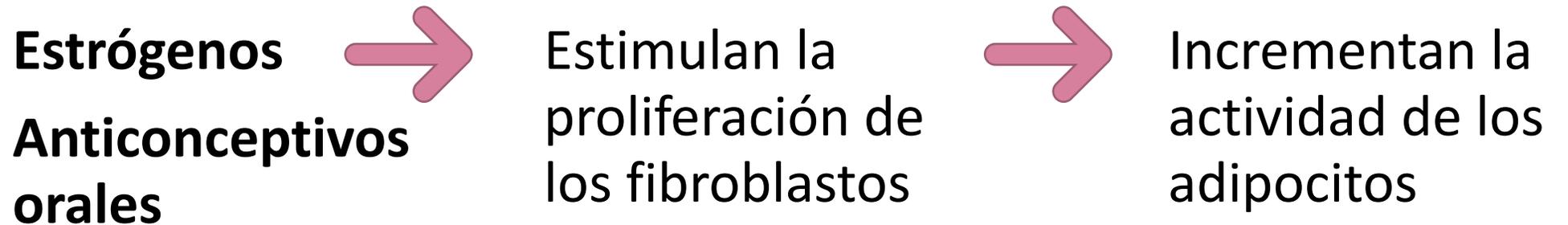
1. Test de pellizcamiento: nódulos y hoyuelos
2. Localización: muslos, abdomen...
3. Tetrada de ricoux
4. Placas termográficas del contacto con cristales líquidos microencapsulados
5. Test de valoración:
  1. Si la mayoría de las respuestas son a) = **EDEMATOSA**
  2. Si la mayoría de las respuestas son b) = **COMPACTA o DURA**
  3. Si la mayoría de las respuestas son c) = **BLANDA**



1. Notas a simple vista que tienes una o más zonas con celulitis?
  - a. Sí
  - b. Lo noto solamente al pellizcar
2. Si presionas en la zona con celulitis...
  - a. Mis dedos se quedan marcados durante un rato
  - b. La noto endurecida
  - c. La noto blandita y con poco tono muscular
3. Al analizar la zona dónde hay celulitis...
  - a. Se aprecia en seguida la piel de naranja
  - b. Se ve la piel lisa, incluso al tumbarme
  - c. Se aprecia la piel de naranja a simple vista, con deformaciones y flacidez
4. La zona o zonas en las cuales hay celulitis son...
  - a. Tobillos, rodillas o muslos
  - b. Rodillas (cara interna) o muslos (cara externa)
  - c. Brazos, espalda, abdomen, glúteos o muslos
5. Has sufrido o sufres...
  - a. Problemas circulatorios
  - b. Alteraciones de peso/hormonales
  - c. Cambios en la dieta/peso



# FÁRMACOS AGRAVANTES



## THS

- Insulina:** estimula la lipogénesis e inhibe la lipólisis
- Catecolaminas:** pueden estimular o inhibir la lipólisis
- Hormonas tiroideas:** aumentan la lipólisis y disminuyen la actividad de la fosfodiesterasa y de los receptores antilipolíticos
- Prolactina:** aumenta la retención de agua en el tejido adiposo



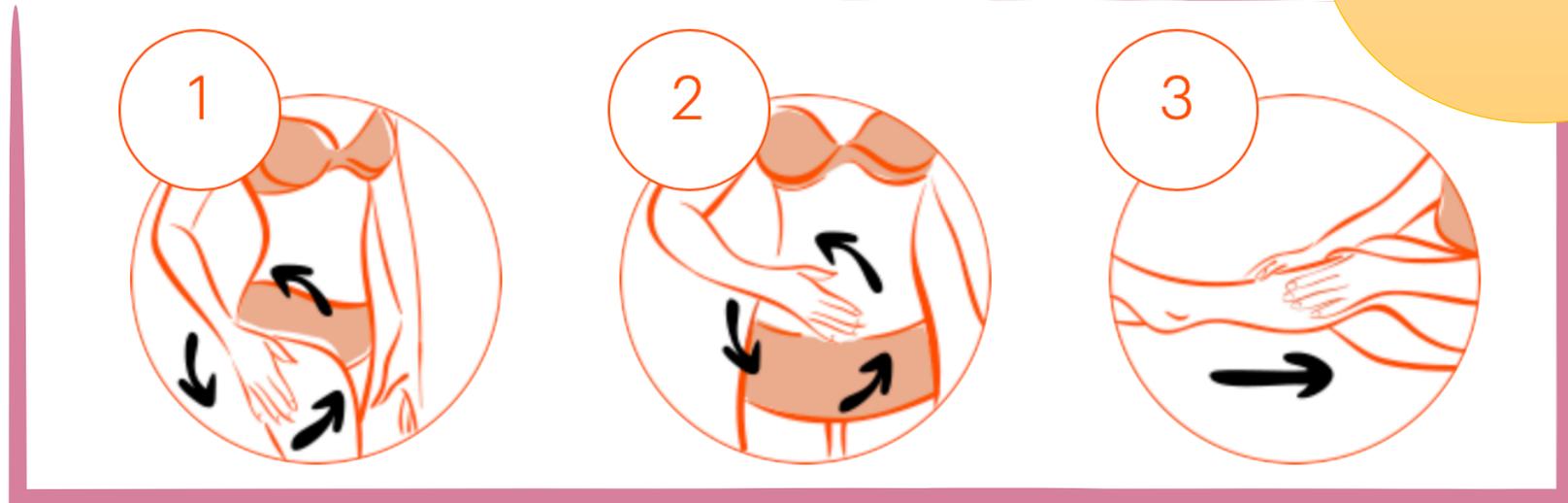
Formación de los nódulos celulíticos



# COMPLEMENTO TÓPICO

- Más demandados
- Emulsión, gel, stick, aceite, parches...
- Lo ideal es que contenga una sinergia de ingredientes que actúen sobre todos los componentes involucrados en el desarrollo de la celulitis:
  - Microcirculación: cafeína, flavonoides, castaño de indias, ruscus...
  - Drenaje linfático tejido graso: lipolíticos (cafeína, quercetina...), inhibidores de la lipogénesis (gracinha, glaucina...)
  - Drenaje linfático del tejido conectivo: mucopolisacáridos, hialuronidasa, derivados del silicio, centella asiática, retinoides y AHA para mejorar el aspecto de la piel...

**50% del éxito  
del tratamiento**



Fuente: <https://www.thiomucase.es/productos/thiomucase-reductor-de-grasa>

**1 exfoliación a la semana**

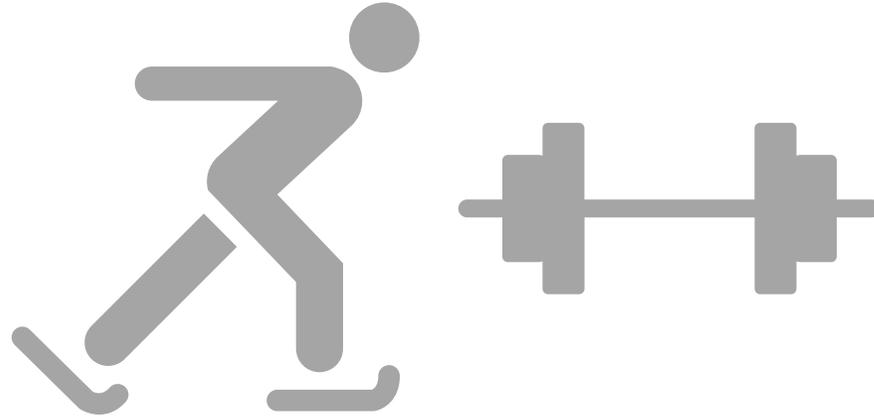
**Intensivo: 2 veces al día durante 3 meses**

**365 días al año**



## COMPLEMENTO ORAL

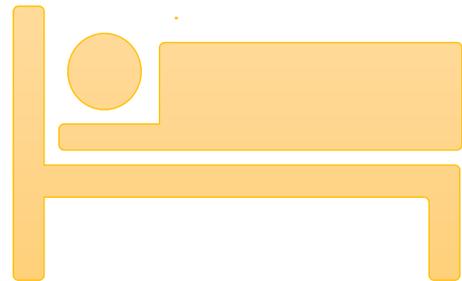
- Complementos con ingredientes drenantes, estimuladores de la circulación sanguínea, estimulantes de la termogénesis, antiinflamatorios...
  - Cola de caballo (diurético)
  - Guaraná (contribuye al metabolismo de las grasas)
  - Café verde (lipolítico)
  - Centella asiática ( estimula la biosíntesis de colágeno)
  - Aceite de borraja y pescado (antiinflamatorios)
  - Castaño de indias (venotónico)
  - Ginko biloba (vasoregulador)



Actividad física



Hidratación



Buenos hábitos de sueño



Buenos hábitos alimentarios



# ALIMENTACIÓN

- Evitar los agravantes:
  - Alcohol
  - Tabaco
  - Sedentarismo
  - Consumo excesivo de sodio
- Potenciar los beneficiosos
  - Antioxidantes: té verde, fruta, verdura
  - Potasio: frutas y verduras
  - Ácidos grasos omega 3: pescado azul, frutos secos y semillas
  - Agua



# CONSEJO FARMACÉUTICO

- Alteración crónica: constancia en el tratamiento
- Modificar el estilo de vida: alimentación, ejercicio físico, hábitos de sueño...
- Controlar los factores influyentes
- Garantizar un buen aporte de calcio, que es el que controla la función de los adipocitos y estimula la lipólisis
- Controlar el consumo de café
- Tener una buena gestión del estrés
- Prevenir el estreñimiento
- No llevar prendas muy ajustadas ni calzado incorrecto
- Derivar al médico si fuera necesario



# CUIDADO DE LA PIEL DURANTE EL EMBARAZO

Ephedra Formación

ANNA SALA TRAVERIA



## Alteraciones hormonales



Caída capilar

Fragilidad de las uñas

Piel más sensible, reactiva,  
deshidratada, con picores...

Estrías, varices, pigmentación...

Agravamiento de patologías,  
aparición o mejoría: DS, acné,  
psoriasis, rosácea, DA...

Acné 3r trimestre



## Recomendaciones

- ✓ Hidratar bien la zona para mantener la elasticidad y el confort de la piel con productos que contengan aceite de rosa moqueta, colágeno, centella asiática...
- ✓ Llevar ropa cómoda y elástica
- ✓ Actividad física regular
- ✓ Alimentación sana y equilibrada
  - ➡ Evitar alimentos como la soja y sus derivados, trigo, cebada, cerezas, manzanas o apio (estrógenos)



# INGREDIENTES PERMITIDOS

- ✓ Ácido salicílico
- ✓ AHA's
- ✓ Ácido azelaico
- ✓ Peróxido de Benzoilo
- ✓ Dihidroxiacetona
- ✓ Filtros UV
- ✓ Depilatorios
- ✓ Cafeína\*
- ✓ Determinados aceites esenciales\*





# INGREDIENTES NO PERMITIDOS

- \*Retinoides
- \*Resorcinol
- \*Hidroquinona
- \*Arbutina
- \*Aceites esenciales\*
- \*Cafeína\*
- \*Tratamientos medico-estéticos





## RUTINA EMBARAZO

- Higiene facial, corporal y bucodental correcta
- Hidratación y protección solar de la piel
  - Vitamina C o Niacinamida
  - Ácido Hialurónico y Ceramidas
  - FPS 50+ de amplio espectro
- Peeling enzimático de manera semanal (alta tolerancia)
- Cosméticos antiesarías y para el cuidado de las piernas, tanto de manera preventiva como de tratamiento
- Champús y mascarillas fortificantes
- Evitar los tratamientos agresivos para el pelo



# CUIDADO DE LA PIEL DURANTE LA MENOPAUSIA

Ephedra Formación

ANNA SALA TRAVERIA



## PERIMENOPAUSIA O CLIMATERIO



- Tiempo que transcurre entre la vida reproductiva y la no reproductiva
- Duración de 2 a 5 años
- Cambio en los ciclos
- Aumento progresivo FSH

## MENOPAUSIA



- 12 meses sin regla
- Alteraciones metabólicas
- Riesgo cardiovascular
- Síntomas genitourinarios
- Osteoporosis
- Revisiones médicas
- Cambios en la piel



## MQ6: “menopause quick 6 questionnaire”

1. ¿Ha habido algún cambio en su período y en su menstruación?
2. ¿Sufre sofocos o sudoraciones?
3. ¿Padece sequedad vaginal o problemas sexuales?
4. ¿Padece problemas a nivel de vejiga o de incontinencia urinaria?
5. ¿Cómo es la calidad de su sueño?
6. ¿Cómo se encuentra anímicamente?



SOMATO-VEGETATIVOS	PSICOLÓGICOS	UROGENITALES
Bochornos	Estado de ánimo más depresivo	Problemas sexuales
Sofocos y sudoraciones	Tristeza	Cambios en el deseo sexual
Molestias al corazón	Irritabilidad	Dolor durante las relaciones sexuales
Dificultades en el sueño	Ansiedad	Problemas de vejiga
Molestias articulares	Cansancio físico y mental	Sequedad vaginal
Molestias musculares	Olvidos frecuentes	Atrofia vaginal

Alteraciones del peso, alteraciones metabólicas, osteoporosis...





## RECOMENDACIONES

- Estilo de vida: alimentación sana y equilibrada (grasas de calidad, proteínas, fruta y verdura), ejercicio de fuerza y resistencia, suplementación individualizada
- Evitar el tabaco y el alcohol
- Hábitos cronobiológicos
- Técnicas de meditación, relajación y respiración
- Yoga, pilates...
- Andar
- Baños de sol
- Buena conexión con la pareja
- Buen entorno



# FITOTERAPIA Y SUPLEMENTACIÓN

- Salvia
  - Aceite de Onagra
  - Trébol rojo
  - Lúpulo
  - Valeriana, Pastaflorea, Amapola de California
  - Rhodiola
  - Ashwagandha
  - 5HTP
  - Cimífuga racemosa
  - Melatonina
  - Vitex Agnus
- 
- Probióticos, fibra dietética, polifenoles, canela, berberina, amalaki, coenzima Q10, pino marítimo, mango africano, vitamina B3, cromo...



# OSTEOPOROSIS



Densidad ósea



Estrógenos

T-Score	Interpretación	Riesgo de fractura
Entre +1 y -1 DE	Normal	Normal
Entre -1 y -2,5 DE	Osteopenia	Doble de lo normal
< de -2,5 DE	Osteoporosis	Cuádruple de lo normal
< de -2,5 DE y presencia de fractura relacionada con fragilidad ósea	Osteoporosis establecida	Por cada DE de disminución, el riesgo se multiplica por 1,5-2
<3,5 DE	Osteoporosis severa	

Fuente: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-interpretacion-densitometria-osea-S1138359309000069>

- Densitometría ósea
- Ejercicio de fuerza y resistencia
- Baños de sol
- Nutrición + suplementación
- Evitar el alcohol
- Deshabituación tabáquica
- Evitar más de 4 tazas de café al día



# CUIDADO DE LA PIEL

- Cambios funcionales y morfológicos
- Cubrir necesidades preservando las funciones de las 3 capas de la piel, aumentando la función barrera y consolidando la función de la dermis
- Envejecimiento cutáneo: mezcla de edad cronológica y factores ambientales que en esa etapa provocan
  - Sequedad
  - Atrofia
  - Arrugas
- Combinación de antioxidantes, aceleradores de la resíntesis de colágeno, redensificadores del tejido conectivo, estimuladores de la actividad celular y péptidos que aporten luminosidad y sensación de buena cara



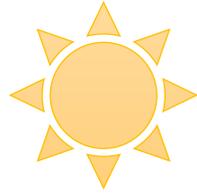
# INGREDIENTES

- Ceramidas
- Vitamina C
- Ácido ferúlico
- Vitamina E
- Ácido Hialurónico
- Retinol
- Ácido retinoico
- Derivados del retinol
- AHA
- Péptidos
- Factores de crecimiento
- Células madre
- Filtros solares

➡ El objetivo es evitar el daño de los radicales libres en la piel y detener la degradación de colágeno, elastina y ácido hialurónico



# RUTINA MENOPAUSIA



1. Limpiador específico
2. Loción hidratante
3. Antioxidante (Vitamina C/  
Vitamina E)
4. Crema hidratante: ácido  
hialurónico, ceramidas
5. Fotoprotector
6. Fotomaquillaje



1. Doble limpieza
2. Combinación  
de retinol  
noches alternas  
con péptidos

1 o 2 noches/semana:

Tratamiento intensivo **exfoliante**



# PROBLEMAS CAPILARES

- Alopecia androgenética femenina
- Cambios en la fibra capilar
- Cambios en la textura y el brillo
- Utilizar productos y complementos orales capilares específicos
- Champús, lociones, ampollas... que ayuden a frenar la caída y estimular el crecimiento
- Complemento oral



# CONSEJO FARMACÉUTICO

- Llegar lo mejor posible a esa etapa
- Alimentación equilibrada, rica en lácteos de cabra, bajo consumo de grasas animales, descartar bollería y azúcar, priorizar ácidos grasos omega 3
- Ejercicio físico aeróbico y anaeróbico
- Ejercitar la mente: pareja, amigos... vida social activa
- Baños de sol: vitamina D
- Especial atención al control de la tensión, el colesterol y el azúcar
- Evitar el alcohol y el tabaco
- Revisiones ginecológicas
- Rutina facial adecuada



Gracias ;)