

## HÁBITOS DE HIGIENE SALUDABLE

### CONTENIDO:

Introducción.	1
Higiene Facial y Corporal	2-4
Higiene Vaginal	5
Fórmulas	6-7
Actualidad	8
Bibliografía.	9

Conocemos como higiene la rama de la Medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. Puede tener un carácter público o privado:

- De su aplicación pública se encarga la autoridad, adoptando medidas colectivas profilácticas contra enfermedades infecciosas.
- Del carácter privado de la higiene se encarga el propio individuo a través de su aseo corporal, y de la limpieza de su entorno.

Llevar a cabo unos hábitos saludables en el cuidado corporal es recomendable para mantener una piel sana, íntegra e intacta, y así cumplir sus funciones normales de defensa y protección.

La superficie de la piel se encuentra colonizada por una **flora bacteriana, fúngica y parasitaria**. Esta colonización es beneficiosa, ya que los microorganismos participan en procesos bioquímicos que estimulan el desarrollo del sistema inmune, y protege a nuestro organismo de infecciones.

Consecuentemente, un lavado agresivo o excesivo favorece la eliminación de estos gérmenes, reduciendo de forma progresiva la flora saprófita, quedando desprotegida la piel frente a posibles infecciones.

La colonización de la piel está condicionada por factores como la **humedad**, la **temperatura** y el **pH** de ésta.

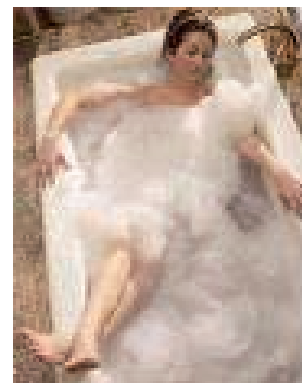
- La proliferación de bacterias aumenta con el incremento de la humedad, la temperatura y el pH neutro (pH=7).
- El pH ácido (<7) es bacteriostático.
- El pH alcalino (>7), favorece el desarrollo de propionibacterias.

El pH de la piel varía en las distintas zonas del cuerpo, oscilando entre 4 y 7. Esta acidez, se debe a las secreciones normales de la piel.

Los cosméticos deben formularse en función del pH natural del lugar cutáneo donde van a ser aplicados. Por lo tanto:

- Un cosmético destinado a toda la superficie corporal, se formula a un pH oscilando sobre 5.
- Uno destinado al cuero cabelludo, a un pH alrededor de 4,5.
- Para higiene íntima, el pH variará desde ácido (4-4,5) hasta neutro (7), dependiendo de la edad y la etapa en que se encuentra la mujer.

### pH



## HIGIENE FACIAL Y CORPORAL

La **suciedad** que se acumula en la superficie de la piel tiene distintos orígenes:

- **Exógeno:** polvo atmosférico, contaminantes ambientales y restos de cosméticos.
- **Endógeno:** secreciones sebáceas, descamación epitelial, sustancias orgánicas y las procedentes de la evaporación y descomposición del sudor.

Todas estas sustancias forman una amalgama sobre la piel que dificultan su normal funcionamiento y que es recomendable retirar diariamente.

Todos los tipos de piel necesitan una higiene cotidiana adaptada a sus características.

La función principal de los tratamientos de higiene consiste en limpiar la piel con productos específicos, con la finalidad de normalizar sus funciones y mantenerla equilibrada. Garantiza así la integridad de la emulsión epicutánea y del cemento intercorneal, para no comprometer la función barrera de la piel.

Los productos específicos para higiene facial actúan eliminando, por detergencia, por emulsificación o por ambos métodos a la vez, la suciedad de la superficie cutánea.

Así, los cosméticos limpiadores deben arrastrar la suciedad liposoluble e hidrosoluble, siempre respetando la superficie cutánea y no alterando su pH.

Si la limpieza de la piel es muy intensa o se realiza con productos demasiado detergentes, se puede alterar el pH y eliminar el manto hidrolipídico (o emulsión epicutánea) de manera parcial o total, quedando la piel desprotegida y con riesgo de irritaciones o infecciones, sobre todo en algunos casos, ya que la capacidad de la piel para regenerar la emulsión epicutánea varía de unas personas a otras. Por ello, tras la higiene facial, se recomienda la aplicación de cosméticos que favorezcan su restablecimiento.

Existe un amplio grupo de preparados capaces de eliminar la suciedad. Estos, a su vez, se retiran con un simple aclarado o con

otros cosméticos de higiene complementarios. En la actualidad existen productos que no precisan ser aclarados.

### COSMÉTICOS DE HIGIENE FACIAL

Los **cosméticos de higiene facial** se pueden agrupar según la siguiente clasificación en:

- **Jabones.**
- **Detergentes sintéticos o syndets.**
- **Emulsiones limpiadoras.**
- **Geles limpiadores hidroglicólicos.**
- **Desmaquilladores para los ojos.**
- **Tónicos.**

Existen otros productos cosméticos que no intervienen directamente en la limpieza de la suciedad de la superficie cutánea. Sin embargo, se consideran cosméticos complementarios a la higiene porque:

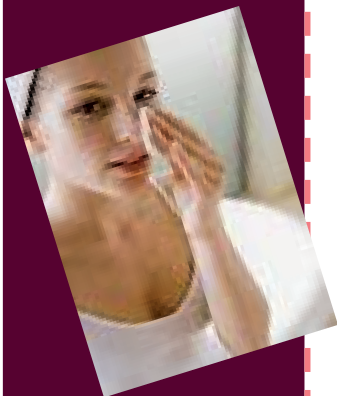
- Retiran las células superficiales de la piel (**Exfoliantes**)
- Se aplican después de la higiene con función normalizadora o de tratamiento (**Mascarillas**).

Los **jabones** son cosméticos recomendados para uso personal. Realizan una limpieza satisfactoria de la piel, pero con unos efectos muy desengrasantes y alcalinos, por lo que no deben recomendarse para uso diario.

Los **detergentes sintéticos** se utilizan en aquellas pieles que no toleran los jabones convencionales o para afecciones dermatológicas. En ocasiones incorporan productos como el azufre, en ese caso se recomiendan para pieles grasas o acnéicas con el fin de regular la secreción sebácea.

Las **emulsiones limpiadoras** se formulan teniendo en cuenta el tipo de piel al que van destinadas. Eliminan fácilmente la suciedad de la piel junto con el maquillaje y otros restos de cosméticos.

Los **geles hidroglicólicos** son productos en forma de gel, que limpian la piel sin necesidad de sustancias grasas. Se recomiendan para pieles grasas.



## HIGIENE FACIAL Y CORPORAL

Los **desmaquilladores para los ojos** son preparados que eliminan los restos del maquillaje de los párpados y las pestañas. Los hay acuosos y oleosos, éstos últimos se utilizan para sombras o máscaras resistentes al agua (water proof).

Los **tónicos** son cosméticos cuya función es completar la limpieza facial después de la aplicación de una leche limpiadora. Debe restaurar el pH fisiológico de la piel y aportarle frescor, suavidad y tonicidad. Los tónicos más utilizados son: astringentes, emolientes, estimulantes y calmantes. También están formulados para distintos tipos de piel.

Los **exfoliantes o peelings** son preparados cuya función es retirar las células muertas más superficiales de la piel, para eliminar pequeñas imperfecciones de la misma. Entre sus características más importantes caben destacar las siguientes: dejar la piel suave, no ser irritantes y poseer acción superficial. Según su mecanismo de acción, pueden ser mecánicos (actúan por abrasión) y químicos (actúan sobre el cemento de la capa córnea, disminuyendo la cohesión entre los corneocitos, produciendo la descamación de las células superficiales del estrato córneo).

Las **mascarillas** son productos cosméticos de muy variada composición que contribuyen al tratamiento de la piel corrigiendo pequeñas desviaciones. Se caracterizan porque se aplican en forma de capas gruesas, dejando que se evapore parte del agua que contienen, retirándolas posteriormente por estiramiento o con un algodón o esponja humedecidos. Existen distintos tipos de mascarillas: mascarillas en crema, mascarillas a base de alginatos, mascarillas terrosas o arcillosas, mascarillas en gel, mascarillas autotérmicas (yeso) y mascarillas de cera de abejas con látex. Para la correcta selección de una mascarilla hay que tener en cuenta el tipo de piel, el estado que presente y el efecto que se desee conseguir.

### COSMÉTICOS DE HIGIENE CORPORAL

Tanto el jabón como los syndets están indicados para limpiar la piel del cuerpo. Incluso las emulsiones limpiadoras también estarían indicadas. En la siguiente página aparece un cuadro que ilustra cómo lavarse las manos de una forma correcta y minuciosa, con el fin de evitar contagios de enfermedades que se propagan a través del contacto con otras personas u objetos contaminados.

En la actualidad, existen numerosos cosméticos para limpiar o acondicionar la superficie del cuerpo de forma más específica. Éstos son los preparados para el baño o para después de éste.

Entre los **preparados para el baño** encontramos los siguientes:

- **Sales de baño:** Se suelen emplear para perfumar o colorear el agua, aunque algunas contienen sustancias oleosas con propiedades emolientes.
- **Baños de espuma:** Permiten desprender la suciedad y la grasa corporal por medio de las burbujas, al mismo tiempo que perfuma y acondiciona.
- **Aceites para el baño:** No limpian la piel, sino que la lubrican y pueden perfumarla. Están especialmente recomendados para pieles secas.
- **Productos para después del baño:** Acondicionan la piel y reponen la pérdida del manto hidrolipídico que se produce. Además proporcionan frescor y suavidad. La mayor parte de ellos tienen forma de crema o de leche, aunque también los hay en forma de aceites corporales.

Merecen mención aparte los **desodorantes y los anti-transpirantes**. Son cosméticos destinados a evitar el mal olor corporal producido por la descomposición del sudor o a limitar un exceso de secreción.

Los **desodorantes** disminuyen los malos olores que se producen cuando las bacterias de la piel descomponen el sudor, para ello incorporan sustancias bacteriostáticas, sustancias que absorben el olor, sustancias que inhiben la acción enzimática de las bacterias, o para enmascarar el mal olor de las sustancias aromáticas.

Los **antiperspirantes** son productos que se emplean para limitar la producción excesiva de sudor axilar y palmo-plantar. Suelen contener sales de zinc y aluminio, aunque éstas últimas pueden producir irritaciones.



## HIGIENE FACIAL Y CORPORAL

Mójese las manos con agua y deposite en las palmas jabón líquido o...



...deposite en la palma de las manos secas una dosis de solución



Frótese las palmas de las manos entre sí y entrelazando los dedos.



Frótese cada palma contra el dorso de la otra mano y entrelazando los dedos.



Frótese las puntas de los dedos...



Alrededor de los pulgares...



Y las muñecas.



Enjuáguese las manos con agua y séqueselas con una toalla de un solo uso o...



...deje que la solución se seque sola.

La vagina es la parte del aparato genital que comunica el útero con el exterior, es un zona con secreciones vaginales, orina, menstruación y sudor, y al ser una zona poco ventilada, la humedad generada favorece el desarrollo de bacterias. Por ello, es fundamental mantener dicha zona perfectamente limpia, aunque la vagina tiene sus propios mecanismos de defensa naturales:

- Barrera física: sus capas celulares se descaman en un procesos de renovación y regeneración arrastrando de forma mecánica, junto con las secreciones vaginales, los microorganismos que encuentran a su paso.
- Barrera inmunológica: la mucosa vaginal cuenta con dos tipos de anticuerpos, inespecíficos del tipo IgA, que se encargan de identificar y eliminar los antígenos que se encuentren, y los específicos del tipo IgG que se secretan para cada tipo de antígeno.
- Flora endógena: al colonizar la vagina dificultan por competencia el crecimiento de otros microorganismos, el principal es el bacilo de Döderlein que por formación de ácido láctico produce una disminución del pH vaginal, lo que impide el crecimiento de ciertas bacterias patógenas.

A pesar de estas defensas, algunos factores son capaces de alterar las condiciones de esta zona:

- 1.-Uso de ropa interior demasiado ajustada y de fibras sintéticas que acumulan humedad y favorecen el crecimiento de bacterias.
- 2.-Utilización de jabones inadecuados que alteren el pH vaginal o eliminen la flora endógena.
- 3.-Utilización de desodorantes íntimos que puedan causar irritación o reacción alérgica, además de enmascarar los olores que pueden deberse a alteraciones que precisen tratamiento médico.
- 4.-Realizar una limpieza de la zona anal de forma inadecuada arrastrando bacterias procedentes de las heces hacia la vagina.
- 5.-Los cambios hormonales que se producen en las distintas etapas de la vida de la mujer pueden ocasionar cambios en el pH y la flora vaginal.

Si una mujer presenta fluido vaginal abundante, de diferente color al habitual o de olor fuerte y desagradable, es probable que padezca alguna infección vaginal y debe acudir al médico.

Las infecciones vaginales se denominan vaginosis y si cursan con inflamación de la vulva o la vagina se llaman vaginitis. Los signos y síntomas de esta patología dependen de la etiología (infecciosa o no infecciosa) pero normalmente se acompañan de un aumento de la secreción de moco vaginal, de la alteración del pH y prurito vaginal.

**La vaginitis no infecciosa** se presenta con más frecuencia en niñas antes de la pubertad y en mujeres posmenopáusicas debido al descenso hormonal.

Los síntomas son inflamación de la vulva, ardor genital, moco vaginal maloliente y de color marrón verdoso. Las causas más frecuentes suelen ser alergias a los baños de espuma, jabones, detergentes de ropa, suavizantes, ropa interior no transpirable e higiene íntima inadecuada.

**La vaginitis infecciosa** se presenta normalmente en mujeres desde la pubertad hasta el climaterio. Además del tratamiento correspondiente deben completarse con una higiene íntima correcta con un jabón hipoalergénico y de pH adecuado.

En función del microorganismo causante podemos encontrar vaginitis parasitaria, fúngica, bacteriana o mixta.

**1.-Vaginitis parasitaria**, se transmite por contacto sexual, un ejemplo sería *Trichomonas vaginalis*, produciéndose moco vaginal amarillo verdoso con mal olor, picor intenso, quemazón, enrojecimiento de la zona genital y dolor durante las relaciones sexuales. Deben tratarse ambos miembros de la pareja.

**2.-Vaginitis fúngica**, normalmente producidas por *Cándida* spp. Por lo que también se llaman candidiasis. *Cándida* crece en pH ácido y acidificada aún más el medio. Normalmente forman parte de la flora habitual de la vagina pero en ocasiones proliferan de manera que colonizan toda la mucosa:

-Tratamiento: con antibióticos de amplio espectro.

-Situaciones de inmunosupresión como tratamientos con corticoide, VIH y otras enfermedades.

-Cambios hormonales en el embarazo o en la fase de ovulación del ciclo menstrual.

-Enfermedades que cursan con aumento de la glucosa en sangre como la diabetes.

Los síntomas más frecuentes son, moco espeso y lechoso, picor y ardor intenso, vulva enrojecida y dolor durante las relaciones sexuales. Los síntomas empeoran en pH ácido por lo que es necesario mantener una higiene adecuada con un jabón de pH ligeramente básico.

El tratamiento de primera elección suele ser un antifúngico para ambos miembros de la pareja.

**3.-Vaginosis bacteriana**, se produce cuando se pierde el equilibrio entre las bacterias comunes de la flora vaginal, como son *Lactobacillus* spp y *Gardnerella vaginalis* por tratamiento con antibióticos de amplio espectro, por higiene excesiva (duchas vaginales) o por dispositivos intrauterinos que actúan como reservorio. Los síntomas son moco blanco o grisáceo con mal olor (a pescado). El tratamiento de elección es un antibiótico junto con una higiene íntima adecuada. No es necesario tratar a la pareja.

**4.-Vaginitis mixta**, como su propio nombre indica, se produce cuando la causa es más de un germen. Los síntomas dependen de los patógenos, y el tratamiento suele ser más complicado. Las más frecuentes son: *Trichomonas vaginalis* con *Gardnerella vaginalis* o *Candida* spp con vaginosis bacteriana.

## FÓRMULAS

### LECHE LIMPIADORA SUAVIZANTE PARA PIELES SECAS Y SENSIBLES.

Base loción O/W L-200	25%
Vaselina líquida	5%
Miristato Isopropilo	5%
Aceite germen de trigo	5%
Glicerina	5%
Extracto hidroglicólico manzanilla	3%
Nipagín sódico	0,1%
Perfume antialérgico	0,2% (opcional)
Agua c.s.p.	100 g

**M.O.:** En un vaso de precipitado disolver el nipagín sódico en el agua destilada, añadir la glicerina y mezclar bien (fase acuosa de la emulsión).

En otro vaso poner la base loción O/W L-200 junto con la vaselina líquida, el miristato de isopropilo y el aceite de germen de trigo (o aceite de rosas mosqueta)(fase grasa de la emulsión).

Llevar, a la vez, ambos vasos a baño maría a 60° - 70°C agitando con varilla la fase grasa para ayudar a su completa licuación.

Cuando la fase grasa esté totalmente licuada sacar los 2 vasos del baño e incorporar poco a poco y agitando con varilla la fase acuosa sobre la grasa. Una vez incorporada toda la fase acuosa seguir agitando hasta enfriamiento de la emulsión que tiene que quedar fluida o leche.

Finalmente incorporar a la leche fría el perfume agitando bien hasta su perfecta homogeneización.

**Envase:** Tubo de plástico o envase de unguator con obturador.

**Caducidad estimada** a Tª igual o inferior a 25°: 6 meses.

Los distintos componentes de la fórmula le confieren propiedades emoliente, hidratante, antiséptica, antialérgica, antiinflamatoria, suavizante y regeneradora que, unidos a su alta concentración de grasas, la hacen recomendable en pieles secas y sensibles.

### LECHE LIMPIADORA PARA PIELES GRASAS

Base crema o/w I011	15% (máximo)
Glicerina	2%
Extracto hidroglicólico hamamelis	3%
Alantoína	0,2%
Digluconato clorhexidina 20%	0,5%
Nipagín sódico	0,1%
Perfume antialérgico	0,2% (opcional)
Agua c.s.p.	100 g

**M.O.:** En un vaso de precipitado disolver el nipagín sódico en el agua destilada, una vez disuelto añadir la alantoína y la glicerina (fase acuosa de la emulsión).

En otro vaso poner la base crema o/w I011 (fase grasa de la emulsión).

Llevar, a la vez, ambos vasos a baño maría a 60° - 70°C agitando con varilla la fase grasa para ayudar a su completa licuación y la fase acuosa para disolver la alantoína.

Cuando la fase grasa esté totalmente licuada sacar los 2 vasos del baño e incorporar poco a poco y agitando con varilla la fase acuosa sobre la grasa. Una vez incorporada toda la fase acuosa seguir agitando hasta enfriamiento de la emulsión que tiene que quedar fluida o leche.

Finalmente, incorporar a la leche fría el extracto hidroglicólico de hamamelis, el digluconato de clorhexidina y el perfume agitando bien hasta su perfecta homogeneización.

**Envase:** Tubo de plástico o envase de unguator con obturador.

**Caducidad estimada** a Tª igual o inferior a 25°: 6 meses.

### LECHE LIMPIADORA PARA PIELES MIXTAS

Base L-200	16 %
Miristato de isopropilo	7%
Propilenglicol	10%
Tego-betaína L-7	2%
Nipagín sódico	0,2%
Perfume	0,2% (opcional)
Agua c.s.p.	100 g

**M.O.:** En un vaso de precipitado poner la base L-200 y el miristato de isopropilo (fase grasa de la emulsión).

En otro vaso disolver el nipagín sódico en el agua destilada y añadir el propilenglicol (fase acuosa de la emulsión).

Llevar, a la vez, ambos vasos a baño maría a 60° - 70°C agitando con varilla la fase grasa para ayudar a su completa licuación.

Cuando la fase grasa esté totalmente licuada sacar los 2 vasos del baño e incorporar poco a poco y agitando con varilla la fase acuosa sobre la grasa. Una vez incorporada toda la fase acuosa seguir agitando hasta enfriamiento de la emulsión que tiene que quedar fluida o leche.

## FÓRMULAS

Finalmente, incorporar a la leche fría la tego-betaína L-7 y el perfume, agitando bien hasta su perfecta interposición.

**Envase:** Tubo de plástico o envase de unguator con obturador.

**Caducidad estimada** a Tª igual o inferior a 25°: 6 meses.

Para el **correcto uso** de las emulsiones limpiadoras, independientemente del tipo de piel, se deben extender con la yema de los dedos sobre cara y cuello por la mañana y por la noche, dando ligeros masajes. Aclarar con agua tibia para eliminar completamente los restos de suciedad y tensioactivos que pudieran quedar sobre la piel; no utilizar agua caliente, porque deslipidiza el manto hidrolipídico, ni tampoco fría porque disminuye la circulación cutánea, la producción de grasa y el manto hidrolipídico. Secar cuidadosamente la piel, con ayuda de una toallita, sin frotar. Una vez que la piel está limpia y seca, aplicar una crema protectora e hidratante para compensar la eliminación transitoria del manto hidrolipídico por los productos limpiadores

Otra opción, en vez del aclarado con agua, es utilizar, para completar la limpieza del rostro y cuello, las lociones o **tónicos faciales**, cuya función consiste en eliminar los restos de leche limpiadora que hubieran quedado en la superficie cutánea. Los tónicos, una vez limpio el cutis con la leche, se aplican con suaves toques mediante algodón o disco desmaquillante y se deja secar. La piel, una vez limpia y tonificada (según sus características), está en condiciones de recibir el tratamiento cosmético adecuado.

### GEL ALCOHÓLICO LIMPIADOR DE MANOS

Alcohol 96° sin indicador	70 %
Carbopol – 940	0,2%
Glicerina	2 %
Trietanolamina	0,1%
Agua c.s.p.	100 ml
Perfume	0,2% (opcional)

**M.O.:** En un vaso de precipitado mezclar la glicerina con el agua destilada.

Añadir el carbopol – 940 y dejar reposar, aproximadamente, 24 horas.

Al día siguiente añadir la trietanolamina y agitar con varilla. Tras su incorporación y agitación se formará el gel. Finalmente, añadir poco a poco y agitando con varilla, el alcohol e incorporar, en su caso e igualmente, el perfume.

El resultado es un gel ligero con acción limpiadora y desinfectante, que no necesita aclarado con agua

**Envase:** Tubo metálico o envase de unguator.

**Caducidad estimada** a Tª igual o inferior a 25°: 6 meses.

#### Bibliografía:

- Alía E.: “Formulación de Preparados Dermo-cosméticos”. Madrid: Ed. E. Alia; 1995.
- “Formulario de Cosmética”. Valencia: Ed. Guinama; 1990.
- “Atención Farmacéutica en Dermofarmacia”. Módulo I. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos; 2008.



# ACTUALIDAD

POSTER PRESENTADO POR LA VOCALÍA AUTÓNOMICA DE DERMOFARMACIA A LAS JORNADAS NACIONALES DE DERMOFARMACIA 2009 .

Palma de Mallorca, 24-26 septiembre.



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos

## ESTUDIO SOBRE LOS HÁBITOS DE LAS EMBARAZADAS EN SU CUIDADO DERMOCOSMÉTICO

A. Fernández Piqueras (1), R. Gallego Jurado (8), E. García Bermúdez (8), M. A. Sánchez Medina (2), V. Echevarría Márquez (3), V. Ortega Lozano (4), M. Gómez Rivas (5), C. Granados Tejero (6), A. Saenz De Buruaga Molina (7), M. Ojeda Barros (9).

(1) COF Almería, (2) COF Cádiz, (3) COF Córdoba, (4) COF Granada, (5) COF Huelva, (6) COF Jaen, (7) COF Málaga, (8) COF Sevilla, (9) Farmacia comunitaria.

### OBJETIVOS

- 1) Conocer los hábitos de las embarazadas en cuanto a su cuidado dermatológico, el cual se estudia en distintos niveles: Prevención de cloasmas; prevención de estrías; cuidado bucodental; cuidado de las piernas cansadas.
- 2) Detectar el uso inadecuado de productos dermocosméticos durante el embarazo.

### MÉTODO

Estudio multicéntrico transversal a través de encuestas a realizar en las Oficinas de Farmacia adheridas al mismo, tanto a nivel provincial como autonómico.

### MATERIALES

Los materiales empleados en el desarrollo del proyecto han sido encuestas con las que, a través de una serie de preguntas relacionadas con objetivos anteriormente descritos, se pretende poner de manifiesto la fracción de la población de embarazadas que admite la utilización de productos de dermocosmética, así como presentar el trimestre del embarazo en el que un mayor número de pacientes embarazadas usan estos productos. Las encuestas utilizadas son totalmente anónimas ya que la meta del estudio no es conocer de manera concreta qué paciente tiene un buen cuidado dermatológico y cual no, sino indicar los distintos porcentajes de la población.

## RESULTADOS

EDAD	Nº	%
15-20	6	2.59
20-30	100	43.10
30-40	122	52.59
40-50	4	1.72

TRIMESTRE	Nº	%
Primero	50	21.55
Segundo	80	34.48
Tercero	102	43.97

EMBARAZO	Nº	%
Primero	123	53.01
Segundo	75	32.32
Tercero	30	12.93
Más de tres	4	1.72

1. UTILIZA FOTOPROTECCIÓN EN LA CARA SI: 136 (58.62%) NO: 96 (41.38%)

	Nº	%
Todos los días	103	75.74
De Oficina de Farmacia	101	74.26

Mes	Nº	%
1	79	58.09
2	18	13.24
3	12	8.82
4	6	4.41
5	5	3.68

Mes	Nº	%
6	5	3.67
7	0	0.00
8	1	0.73
9	0	0.00

2. UTILIZA ALGÚN DESPIGMENTANTE SI: 12 (5.17%) NO: 220 (94.83%)

	Nº	%
Todos los días	8	66.67
Con Fotoprotección	9	75.00
De Oficina de Farmacia	7	58.33

Mes	Nº	%
1	6	50.00
2	2	16.67
3	2	16.67
4	0	0.00
5	1	8.33

Mes	Nº	%
6	1	8.33
7	0	0.00
8	0	0.00
9	0	0.00

3. UTILIZA CREMA ANTIESTRÍAS SI: 150 (64.66%) NO: 82 (35.34%)

	Nº	%
Todos los días	121	80.67
De Oficina de Farmacia	113	75.33

Mes	Nº	%
1	69	46.00
2	28	18.67
3	26	17.33
4	13	8.67
5	4	2.67

Mes	Nº	%
6	0	0.00
7	0	0.00
8	0	0.00
9	0	0.00

4. HA ACUDIDO AL DENTISTA EMBARAZADA SI: 104 (44.83%) NO: 128 (55.17%)

	Nº	%
Limpieza Bucal	57	54.81

5. UTILIZA PRODUCTO PIERNAS CANSADAS SI: 35 (15.09%) NO: 197 (84.91%)

	Nº	%
Todos los días	20	57.14
De Oficina de Farmacia	29	82.86

Mes	Nº	%
1	12	34.29
2	4	11.43
3	5	14.29
4	4	11.43
5	4	11.43

Mes	Nº	%
6	4	11.43
7	0	0.00
8	0	0.00
9	0	0.00

6. UTILIZA TINTE PARA EL CABELLO SI: 2 (0.86%) NO: 230 (99.14%)

7. UTILIZA ANTITRANSPIRANTES CON SALES DE ALUMINIO SI: 0 (0.00%) NO: 232 (100.00%)

### CONCLUSIONES

Tras la realización de las encuestas y el posterior análisis de las mismas se extraen las conclusiones del proyecto según las cuales los hábitos higiénico-sanitarios a nivel dermatológico de las encuestadas es bastante deficiente, siendo ligeramente superior en el tratamiento antiestrías (llevado a cabo por un 64,66% de las encuestadas) y destacando por su baja incidencia el uso de productos despigmentantes (un 5,17% de las encuestadas).

A tenor de dichas conclusiones se proponen una serie de medidas aplicables en el día a día de la Oficina de Farmacia tales como jornadas formativas sobre la importancia del cuidado de la piel en la embarazada, elaboración de folletos explicativos....





## BIBLIOGRAFÍA

-Atención Farmacéutica a pacientes con lesiones en la piel. Formación continuada. El Farmacéutico. Módulo I. Mayo 2008.

-Collins C.H., Lien P.M. y Grange J.M. Microbiological methods. London: Butterworth-Heinemann Publishers; 1991.

-Montiel A. F. Flora bacteriana habitual. Boletín de la Escuela de Medicina, PUCCh 1997; 26: 133-139.

-Catálogo de Parafarmacia (Productos de Higiene:1556-1557). Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos; 2008.

**EDITA:** Comisión de Dermofarmacia del Real e Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Sevilla: Mercedes García Yangüela, Lola García Puerta, Reyes Gallego Martínez, Francisca López Pérez, Reyes Gallego Jurado.

**COLABORA:** Departamento Técnico del Real e Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Sevilla.

**Correo electrónico:** [ricofsedermofarmacia@redfarma.org](mailto:ricofsedermofarmacia@redfarma.org)

