

# Ciclos hormonales: cuidado de la piel en la menopausia

Publicado en **Kosmetik International - Best Ager 2009, págs.26-28**

---

No podemos vivir sin hormonas. Influyen en nuestras funciones corporales, capacidad física y estados de ánimo desde el nacimiento hasta la vejez. Somos particularmente sensibles a su efecto durante la menopausia.

---

Notamos las fluctuaciones en nuestro equilibrio hormonal y nos sentimos en consecuencia. En particular, sentimos su influencia durante la menstruación, la menopausia y después de ese período. Los efectos en la piel y los cabellos son claramente visibles.

Los primeros problemas de piel aparecen durante la pubertad y una palabra clave típica aquí es acné con todas las condiciones relacionadas. Incluso después de que hayan comenzado los ciclos regulares existe la posibilidad de afecciones temporales de la piel que siguen el ritmo mensual como, por ejemplo, piel dañada, enrojecimiento de la piel, aumento del sebo y la transpiración, así como una sensibilidad general. Las personas entre 30 y 40 pueden desarrollar acné tardío (acné tarda). En contraste con el acné adolescente, las características son piel más seca y baja en grasa, un hecho que también requiere diferentes medidas de cuidado de la piel. En algún momento entre finales de los cuarenta y mediados de los cincuenta, comienza la menopausia, mientras que el inicio individual es diferente. Debido a la falta de elasticidad de la piel, comienzan a desarrollarse más y más arrugas y se pueden observar cambios en el tejido conectivo. La hidratación de la piel se reduce, la epidermis se vuelve más delgada y las hiperpigmentaciones (manchas de la edad) aumentan. El cabello de la cabeza se vuelve más delgado y escaso, mientras que el crecimiento del vello en el labio superior y la barbilla aumenta.

## **Una montaña rusa de sentimientos**

Existen numerosas razones científicas sobre cómo los niveles de hormonas aumentan y disminuyen durante los ciclos mensuales y durante las diferentes fases de la vida. Por lo tanto, los niveles premenstruales, bajos de progesterona, se asocian con malestar, desequilibrio y síntomas de ansiedad. El nivel de progesterona también se reduce durante la menopausia. Como resultado, se pueden observar síntomas similares como dolores de cabeza, sofocos e irritabilidad. La producción de estradiol que previamente aumentó junto con otros estrógenos antes y durante la pubertad ahora se reduce a una

fracción de su nivel anterior. Estas hormonas juegan un papel importante en la formación de las características sexuales. Esa es la razón por la cual notamos claramente esta disminución de hormonas durante la menopausia y la posmenopausia. Sin embargo, algunas mujeres se atreven a bromear diciendo que viven su segunda pubertad solo al revés, y esta broma no sale de la nada.

Los hombres experimentan estos cambios hormonales más como un proceso gradual, a excepción de la pubertad. En algún momento alrededor de los 40 su liberación de testosterona disminuye en aproximadamente un 1 por ciento por año. Los efectos externos que son visibles, como el crecimiento reducido de la barba y un ligero aumento del crecimiento del cabello (cabeza), para las personas calvas, no son tan espectaculares. Sin embargo, más notable es una piel cada vez más seca debido a la producción reducida de sebo.

## **Compensar desequilibrios**

El modo en el que las hormonas son positivas para nuestra piel y nuestro bienestar general se puede comprobar con los embarazos tardíos. Las terapias de reemplazo hormonal (TRH) durante y después de la menopausia también tienen como objetivo mejorar el estado de ánimo personal y compensar las carencias. Hay una multitud de productos médicos en el mercado y no se pueden negar claros intereses económicos en este contexto. Dado que estos productos intervienen en un complicado sistema de control del cuerpo humano, los efectos y los efectos secundarios son bastante cercanos. No hay duda de que hay casos individuales en los que el bienestar general y la apariencia de la piel se pueden mejorar por algún tiempo. Por otro lado, sin embargo, el riesgo de trombosis, derrame cerebral, asma y cáncer aumenta estadísticamente. Las terapias de reemplazo hormonal aún se discuten polémicamente. La interacción entre el equilibrio hormonal y la piel también está influenciada por otros factores.

## **Estímulos externos**

Es un hecho bien conocido que los estímulos externos, entre otros, pueden ayudar a sobrellevar los fenómenos de estrés o las depresiones. El éxito, las actividades deportivas, los desafíos positivos y la satisfacción individual después de años de crianza o un nuevo amor estimularán nuestro equilibrio hormonal y mejorarán la apariencia de la piel.

Se ha demostrado que los ejercicios aumentan el nivel de testosterona y estimulan el sistema inmune. La actividad sexual aumenta la producción de hormonas. La nutrición también puede contribuir: las mujeres asiáticas con un alto contenido de soja rica en fitohormonas en su nutrición diaria tienen menos problemas menopáusicos que las mujeres europeas.

También un cuidado cosmético adecuado puede ser beneficioso para los cambios hormonales. Después de todo, una apariencia atractiva mejora también la autoestima. Además, existe la opción de confiar en productos y conceptos antienvjecimiento. Sin embargo, debe mencionarse que no todos los productos ofrecidos en este contexto serán útiles. Esto se ve claramente al rastrear los agentes activos altamente valorados de los últimos tiempos. Después de un período de aproximadamente 3 a 5 años, aproximadamente del 90 al 95 por ciento de los nuevos agentes activos y productos ya no están a la venta. Hoy en día, el desarrollo de conceptos innovadores progresa bastante rápido y los clientes están ansiosos por ver novedades en el mercado. Sin embargo, los agentes activos excelentes y eficaces nunca se vuelven superfluos o aburridos después de un tiempo. Después de todo, es el efecto (a largo plazo) lo que cuenta.

## **Un reemplazo suave**

Después de la terapia de reemplazo hormonal y sabiendo de la prohibición de "sustancias con actividad estrogénica y gestagénica" y "antian-drógenos con estructura esteroidea" en productos para el cuidado de la piel como se especifica en el Decreto Cosmético Europeo, el desarrollo de productos cosméticos se ha centrado en las fitohormonas (hormonas vegetales), que se presentan en soja, trébol rojo y linaza y aparecen como componentes con una estructura espacial similar a las hormonas esteroides humanas y, por lo tanto, pueden acoplarse a los mismos receptores hormonales, o en otras palabras, son como una llave de repuesto que se adapta al mismo ojo de la cerradura.

Estas sustancias son principalmente isoflavonas, lignanos y coumetanos con bajos efectos de estrógeno. Este efecto de estrógeno es en varios

órdenes de magnitud menor que el de las hormonas humanas.

En combinación con la fosfatidilcolina, tienen un efecto suavizante y anti-comedogénico en la piel, estimulan la microcirculación e inhiben el crecimiento del vello facial (labio superior). Debería mencionarse en este punto que apenas existen fitohormonas en el aceite de linaza en contraste con la linaza. Por otro lado, sin embargo, el contenido de ácido alfa-linolénico es muy interesante. Este ácido omega-3 forma la base de sustancias similares a las hormonas que se acumulan después del consumo oral. La proporción individualmente apropiada de ácidos omega-6 y omega-3 y sus metabolitos juega un papel importante para un cuerpo y una piel sanos. La estructura de los fitoesteroles es bastante similar a la de las hormonas humanas. En el contexto de los suplementos nutricionales, también se informa que tienen efectos similares a las hormonas. Beta-sitosterol, campesterol y estigmasterol, por ejemplo, pertenecen a este grupo de sustancias y se pueden encontrar en la manteca de karité, aceite de aguacate, entre otros y, en general, en los componentes no saponificables de los aceites vegetales. Estos agentes activos son los remedios apropiados para un tratamiento local de la piel. No tendrán efectos sistémicos. En cuanto a los efectos protectores de la piel, los fitoesteroles son similares al colesterol.

## **Agentes activos multifuncionales**

Las isoflavonas tienen una estructura similar a los polifenoles y efectos de las fitohormonas. Son inhibidores de la tirosinasa y por lo tanto impiden la formación de melanina. Estos "efectos secundarios" son beneficiosos para los clientes con problemas de edad. Ambas funciones se complementan con una actividad antirradical. Las flavonas como la quercetina (alcaparras, brocoli), las proantocianidinas oligoméricas (OPC, en las semillas de uva), las flavonas del té verde y los polifenoles como el resveratrol que se encuentra en las especies de polygonum o las uvas tienen efectos antioxidantes.

## **Aún más poder vegetal**

Los fitoesteroles son saponinas y sapogeninas vegetales como la ruscina, la ruscogenina y la neo-ruscogenina, así como la diosgenina. Las tres primeras sustancias mencionadas se encuentran en el ruscus y tienen efectos astringentes y de tonificación de vasos. La diosgenina se encuentra en las especies de batatas y se utiliza como una sustancia básica para la fabricación semi-sintética de progesterona.

La glicirrina también es una saponina que se encuentra en las raíces de regaliz y se utiliza para

la fabricación de regaliz y cosméticos que iluminan la piel.

La madre naturaleza ofrece una multitud de agentes cosméticos activos adecuados para hacer frente a los impactos basados en hormonas y el envejecimiento relacionado con la piel. Si creemos en las campañas publicitarias de suplementos nutricionales apropiados parece no existir un proceso de envejecimiento. Bueno, evidentemente esto es algo exagerado, sin embargo, un conjunto adecuado de medidas apropiadas puede ayudar a lograr resultados excelentes.

### **Medidas preventivas bien dirigidas**

Es un criterio importante abordar los cambios hormonales de la condición de la piel tan temprano y tan individualmente como sea posible. Muchos de los agentes activos mencionados anteriormente, pero también muchas de las sustancias convencionales, pueden contribuir con su parte. En este contexto, es esencial centrarse en cuatro indicadores:

- Piel seca: aminoácidos (NMF); ácido hialurónico, fosfatidilcolina
- Recuperación de la piel: vitaminas A, B, C, E incluyendo pantenol y coenzima Q10
- Piel dañada o piel atrófica, acné tardío: ácidos grasos esenciales (omega-3 y omega-6)
- Formación de arrugas: espilantol y también péptidos

Además, con los masajes regulares de aceites vegetales ligeros, los clientes estarán bien equipados para el ir y venir de las hormonas. El asesoramiento profesional adecuado será un excelente apoyo también.

Dr. Hans Lautenschläger