



CUIDADOS DE LA PIEL EN LA PERSONA CON VITILIGO

Velia Cristina Redondo Mendoza
Medico general - Universidad de Cartagena
Investigadora – Grupo de Investigacion
Salud de la Mujer
Joven Talento de pregrado 2021 del
Ministerio de Ciencias



GRUPO DE INVESTIGACIÓN
“SALUD DE LA MUJER”

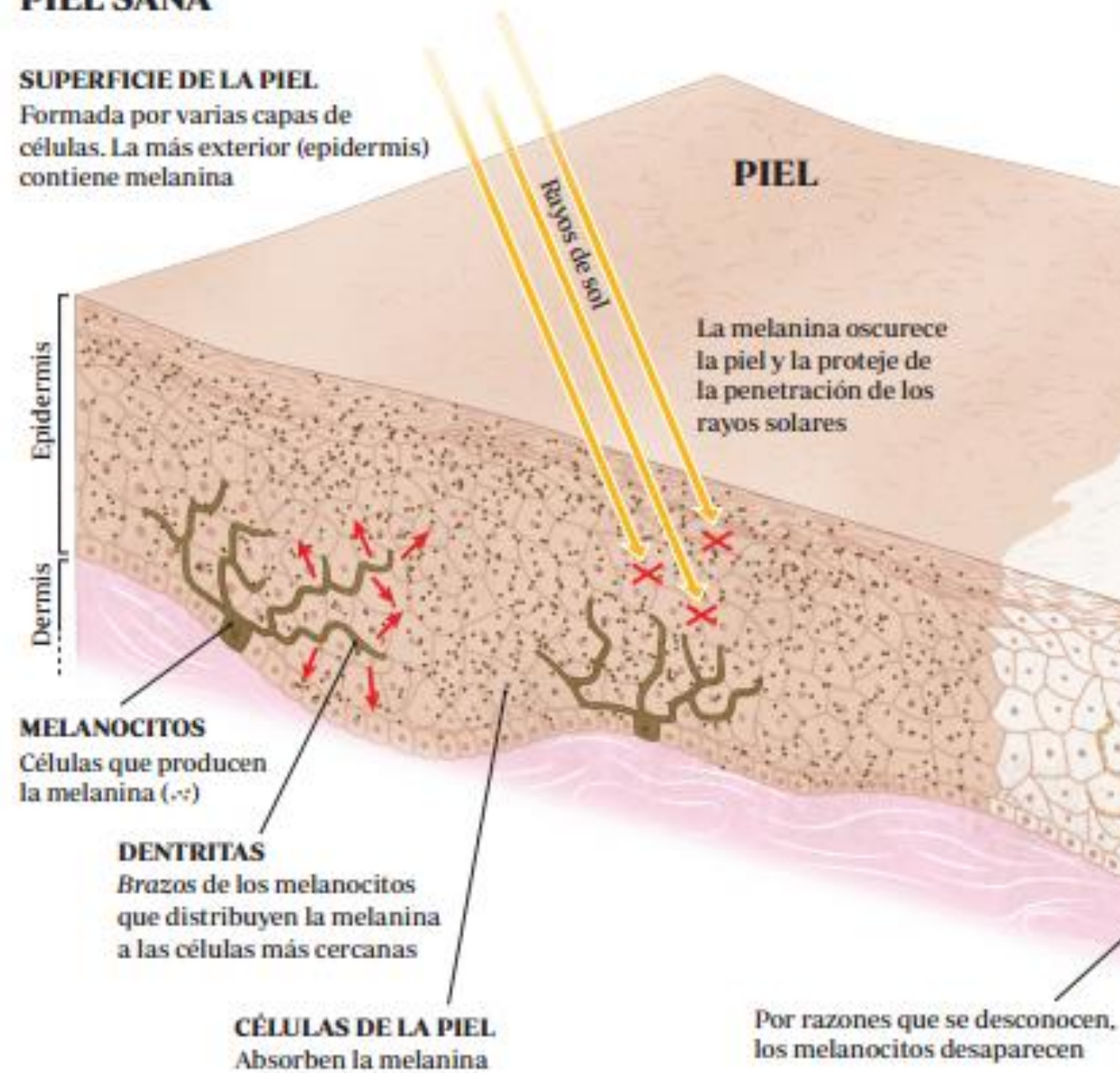
Vitíligo

Enfermedad de causa desconocida que se caracteriza por la presencia de manchas en la piel debido a la falta de pigmentación

PIEL SANA

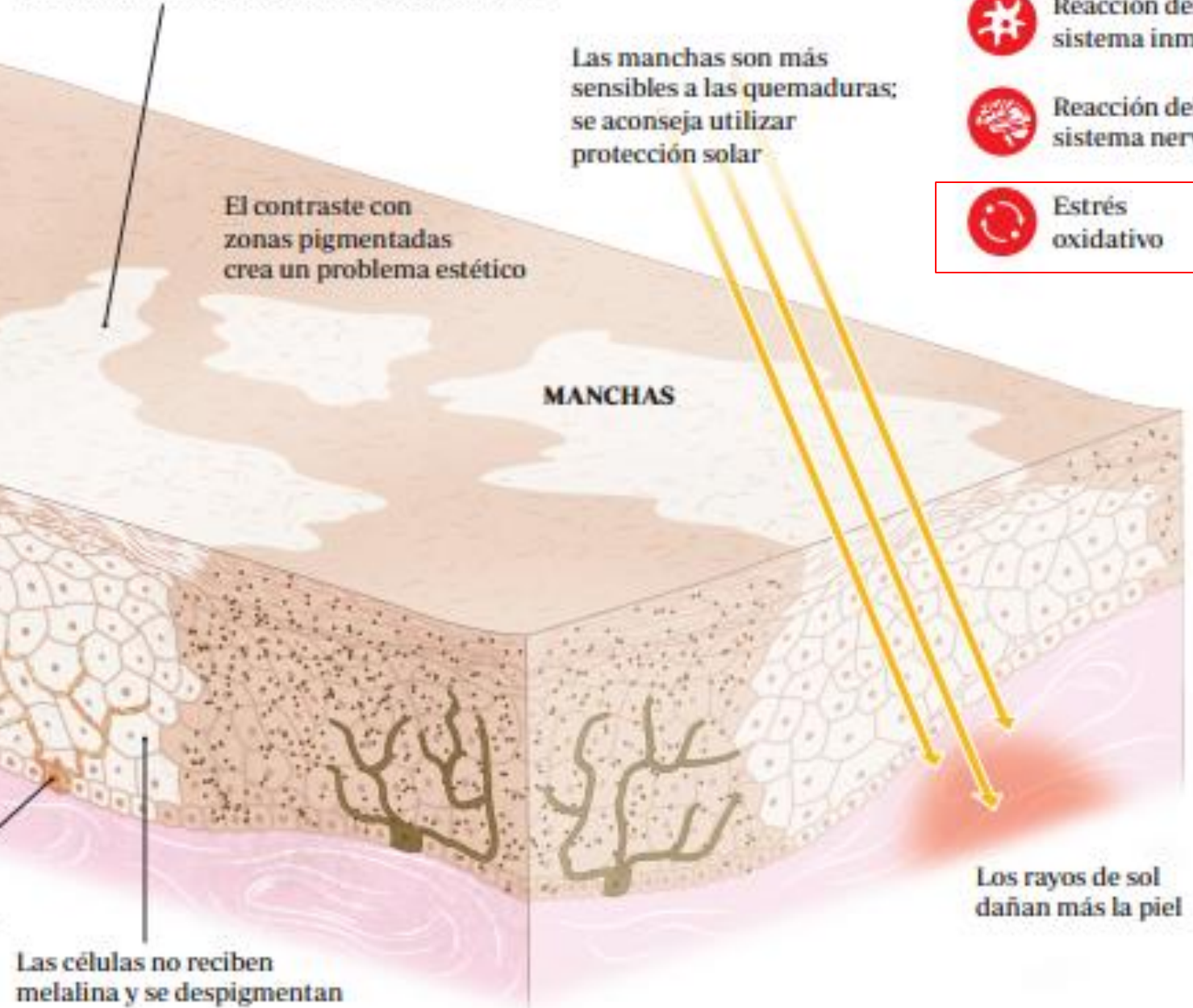
SUPERFICIE DE LA PIEL

Formada por varias capas de células. La más exterior (epidermis) contiene melanina



PIEL CON VITÍLIGO

Manchas claras: en esas zonas desaparecen los melanocitos y por tanto, la pigmentación



POSIBLES CAUSAS

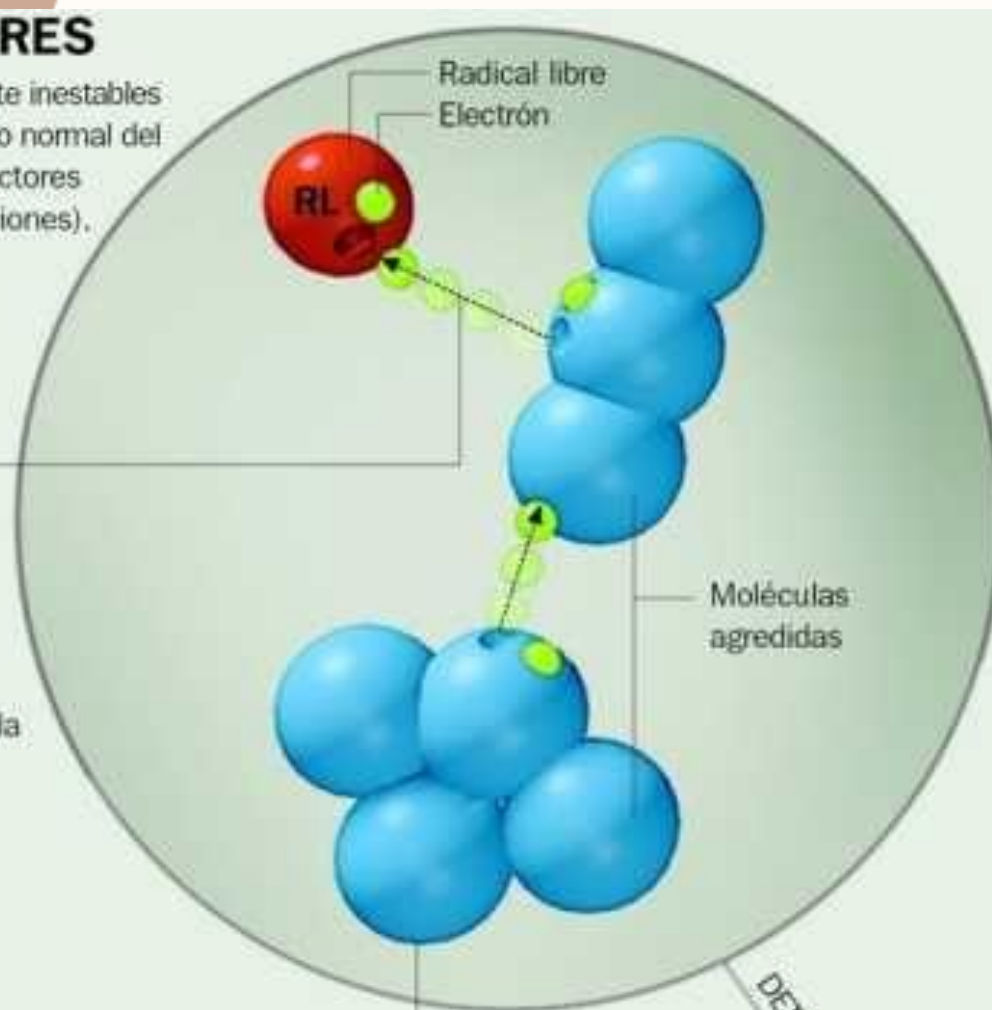
-  Reacción del sistema inmunitario
-  Reacción del sistema nervioso
-  Estrés oxidativo

RADICALES LIBRES

Son moléculas químicamente inestables producto del funcionamiento normal del organismo y también de factores ambientales (humos, radiaciones).

Cómo actúan

- 1 Buscan estabilizarse robándose un electrón a moléculas estables cercanas.
- 2 La molécula agredida se oxida (nombre químico de la pérdida del electrón) y deja de cumplir su función. Y se transforma en un nuevo radical libre.
- 3 Se desata una reacción en cadena donde cada **nuevo radical** libre le roba un electrón a otra molécula incrementando el daño.
- 4 Este proceso puede dañar el material genético u otras partes de la célula provocando enfermedades. Existen sustancias llamadas antioxidantes que evitan la acción de los radicales libres y mantienen al organismo en equilibrio.



DETALLE

ANTIOXIDANTES

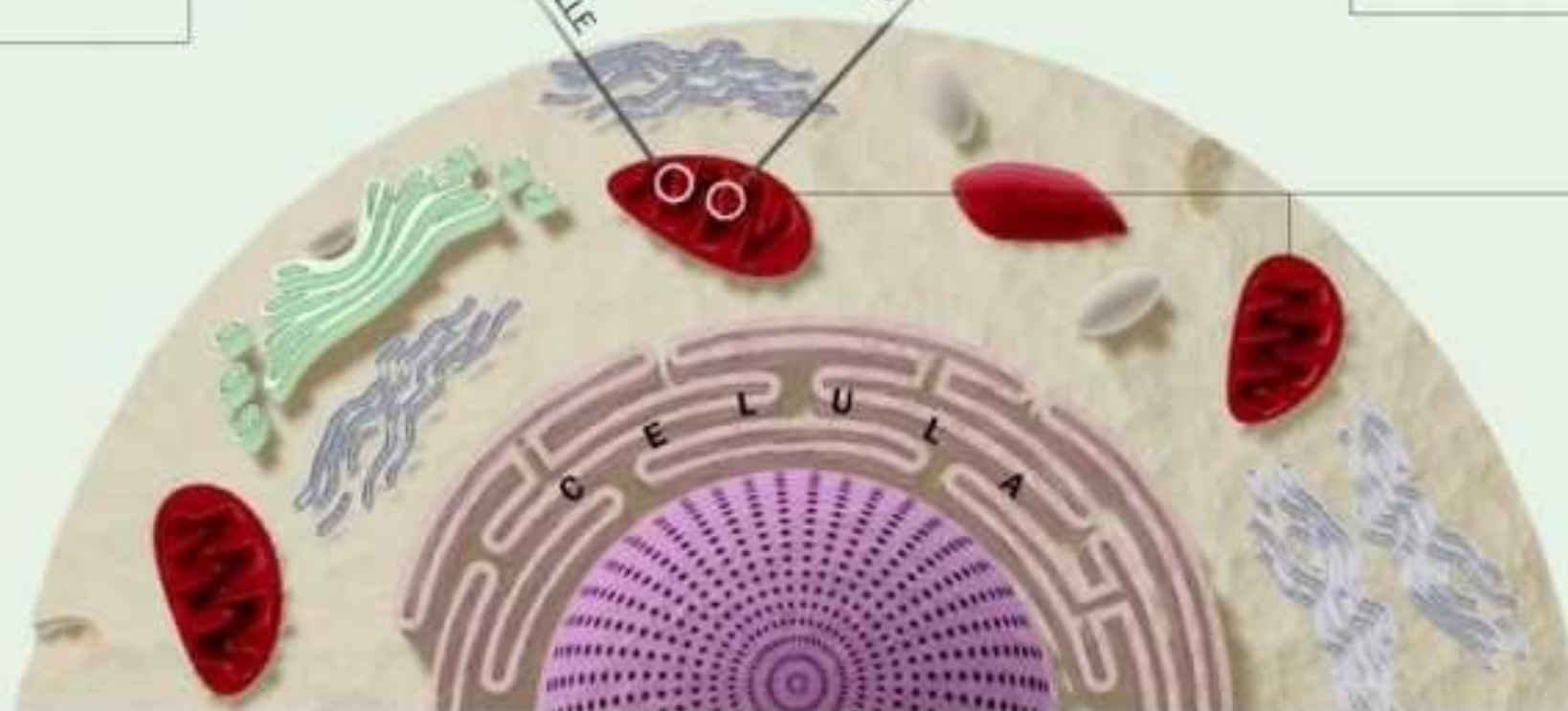
Son moléculas que inhiben la acción destructiva de los radicales libres. Pueden ser enzimas producidas por el organismo o sustancias que provienen de los alimentos.

Cómo actúan

Tienen la capacidad de ceder fácilmente un electrón.

- 1 Cuando se encuentran con un radical libre le ceden un electrón.
 - 2 El radical libre se estabiliza y se detiene la reacción en cadena.
 - 3 El antioxidante se oxida y se convierte en una **sustancia inocua**. Al evitar que los componentes celulares se oxiden protegen al organismo.
- Las mitocondrias y otras partes de las células son protegidas por los antioxidantes.

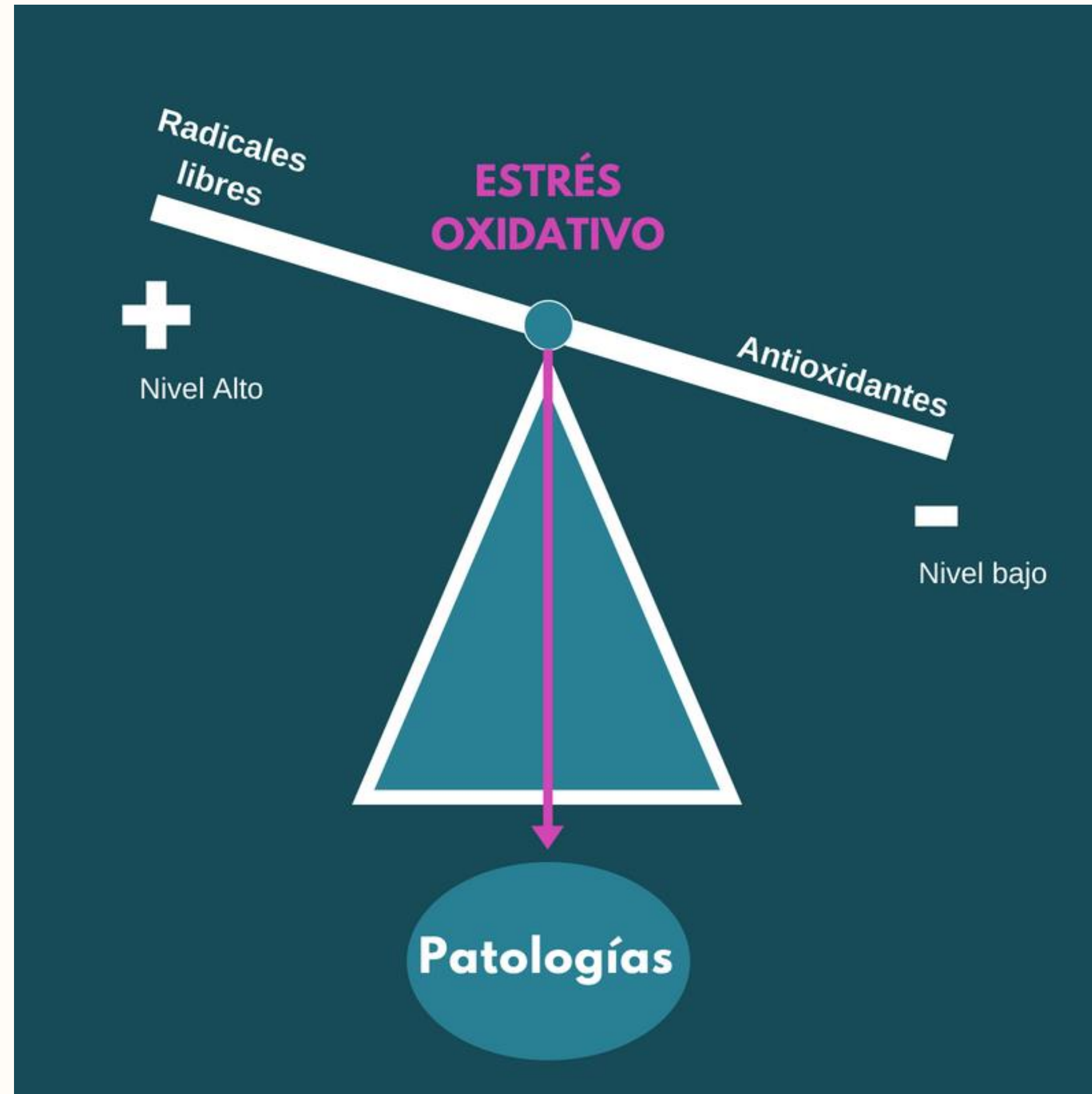
DETALLE



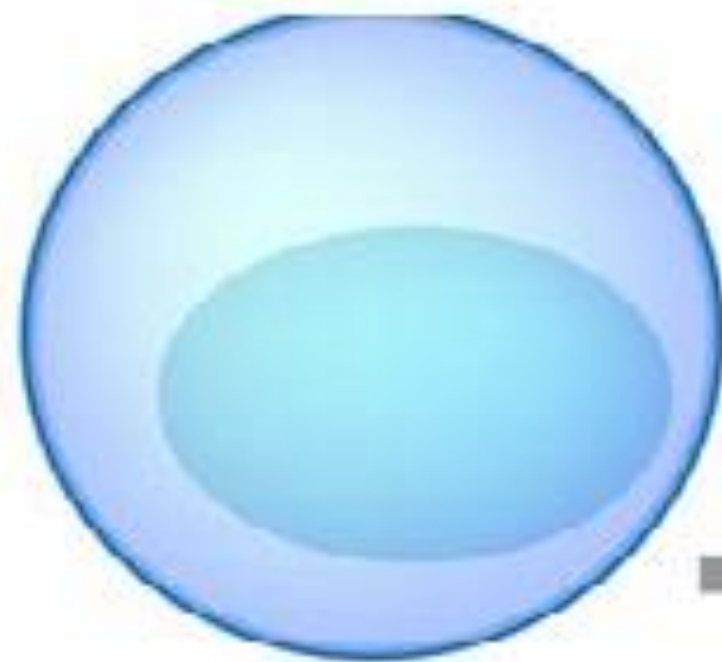
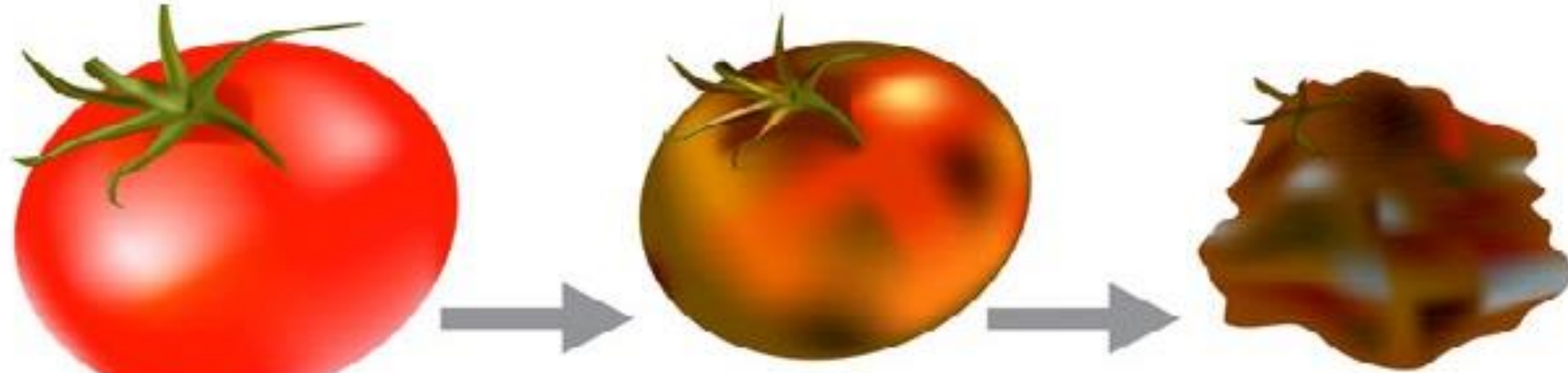
FUENTES DE ANTIOXIDANTES

Los hortalizas y frutas son buenas fuentes de antioxidantes.

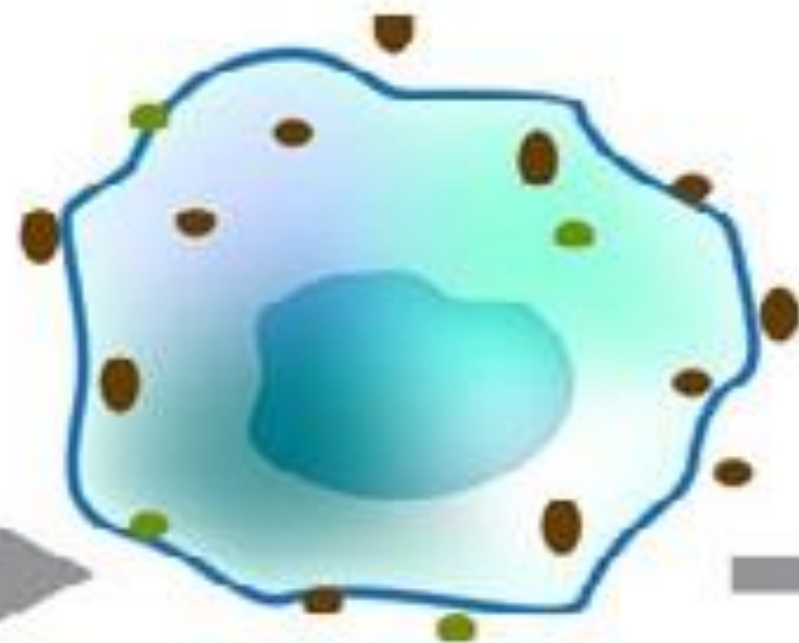
Los vinos tintos contienen sustancias antioxidantes llamadas polifenoles, que provienen de la uva y se modifican durante el proceso de vinificación.



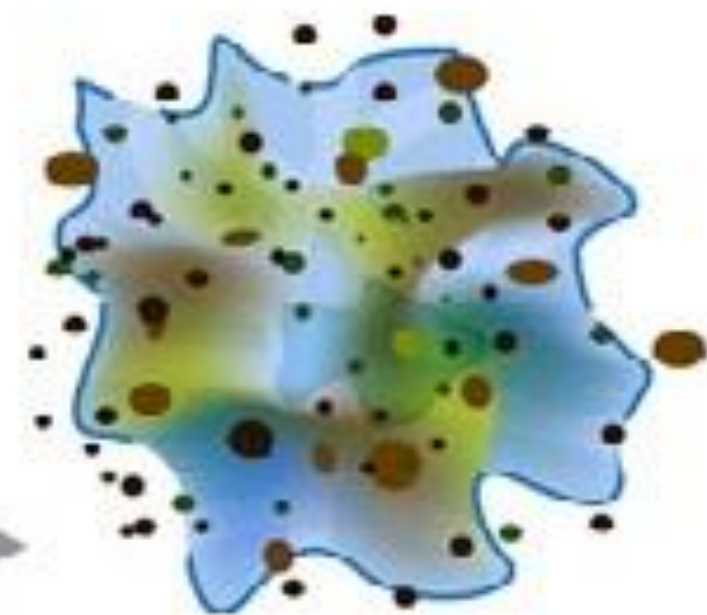
ESTRÉS OXIDATIVO



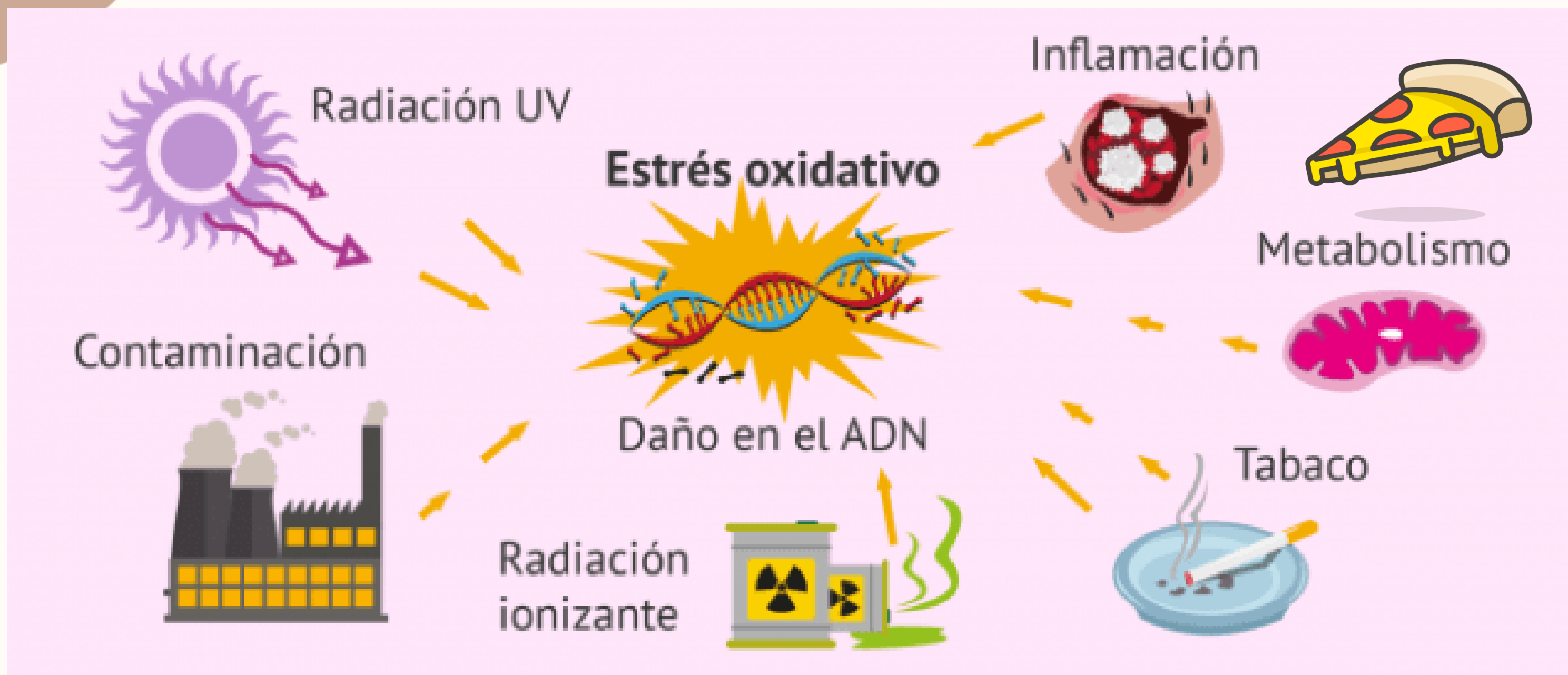
Célula normal



Célula atacada por radicales libres



Célula con estrés oxidativo



Pilares en el cuidado de la piel



PROTECCIÓN
SOLAR



HIDRATACIÓN



MAQUILLAJE
DE
CAMUFLAJE



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



SALUD
MENTAL

¿Cómo afectan las radiaciones solares a la piel?



1. RAYOS UVB (0.1%)

- Enrojecimiento y quemaduras solares.
- Cáncer de piel.



2. RAYOS UVA (4.9%)

- Fotoenvejecimiento.
- Manchas.
- Cáncer de piel.



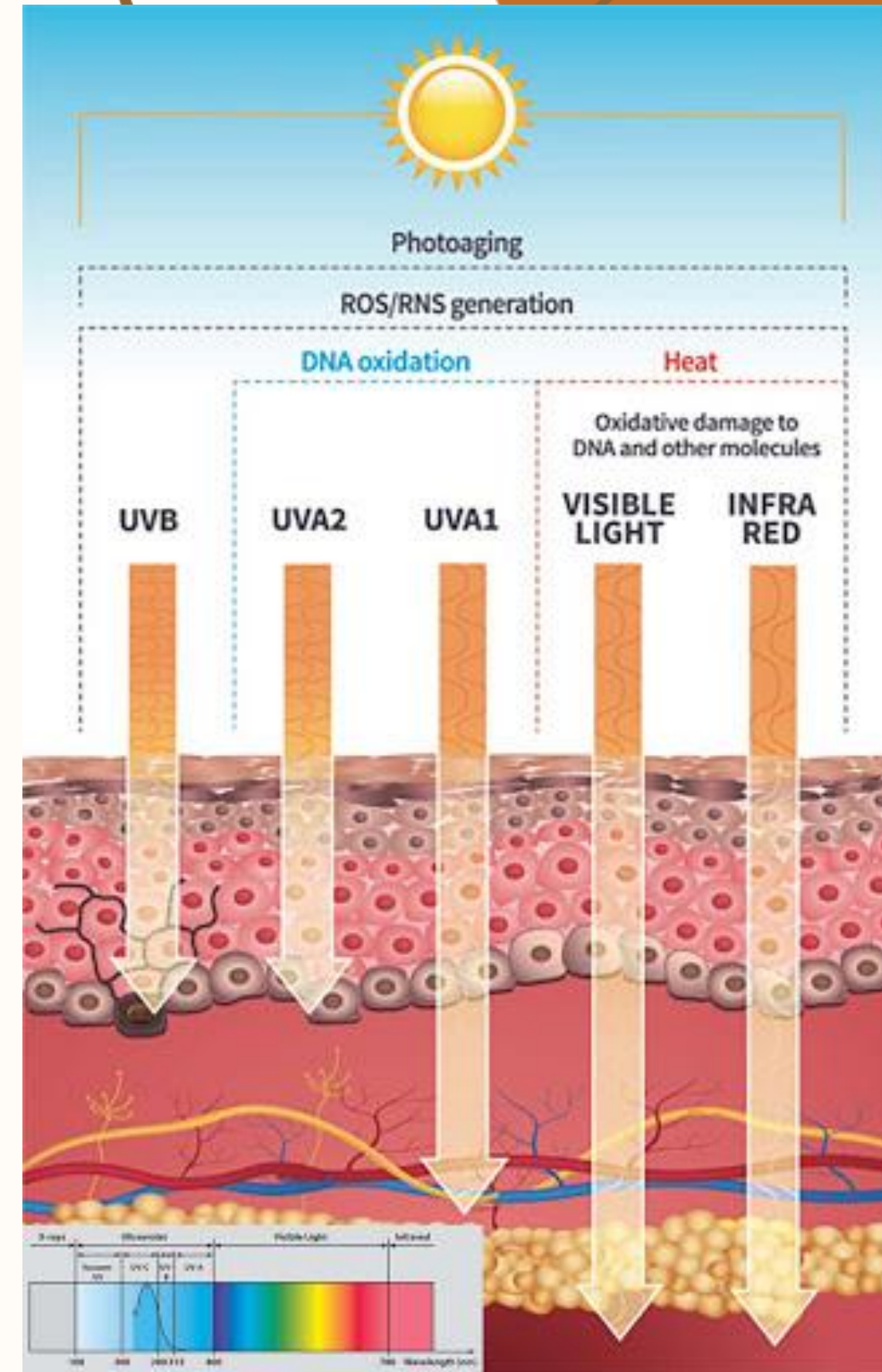
3. LUZ VISIBLE O AZUL (39%)

- Fotoenvejecimiento y manchas.
- Sol y dispositivos electrónicos.



4. RAYOS INFRARROJOS (56%)

- Potencia efectos negativos de rayos UV.
- Provoca daños en el ADN celular.



¿Qué buscar en un protector solar?

DESTRIPOAMOS el PROTECTOR SOLAR

- NÚMERO DE VECES QUE PROTECTOR SOLAR ES CAPAZ DE AUMENTAR LA CAPACIDAD DE DEFENSA DE NUESTRA PIEL FRENTE AL ERITEMA O ENROJECIMIENTO QUE SUCEDE PREVIO A LA QUEMADURA.
- SIGUE LA RECOMENDACIÓN DE LA UNIÓN EUROPEA ESPECIFICA QUE EXISTE UNA RELACIÓN DE 1/3 ENTRE LA PROTECCIÓN FRENTE A LA RADIACIÓN UVB Y UVA
- PROTECCIÓN FRENTE A LAS RADIACIONES IR-A
- FORMULADO PARA MINIMIZAR EL RIESGO DE DESARROLLAR REACCIONES ALÉRGICAS
- SIN INGREDIENTES CAPACES DE PRODUCIR COMEDONES
- INDICA EL PERIODO DE TIEMPO QUE PUEDES USAR EL FOTOPROTECTOR DESPUÉS DE HABERLO ABIERTO
- EL LABORATORIO CUMPLE CON LA LEGISLACIÓN SOBRE ENVASES, RESIDUOS Y RECICLAJE.

medicadoo.es
TU BLOG DE CONSEJO FARMACÉUTICO

SPF + 50

Protección
UVA

Protección
contra HEV e
IR-A

Resistente al
agua

Protectores
con
pigmento

Protectores solares



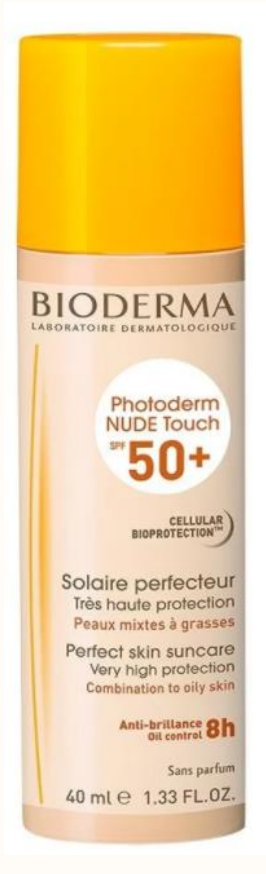
36.900



98.500



106.000



112.000



99.000



96.900



145.300



40.900



126.900



96.900



89.900



104.900



162.000



109.900

Protectores solares

18.000



17.000



42.000



35.100



28.500



34.500



26.000



18.800



55.000



27.900



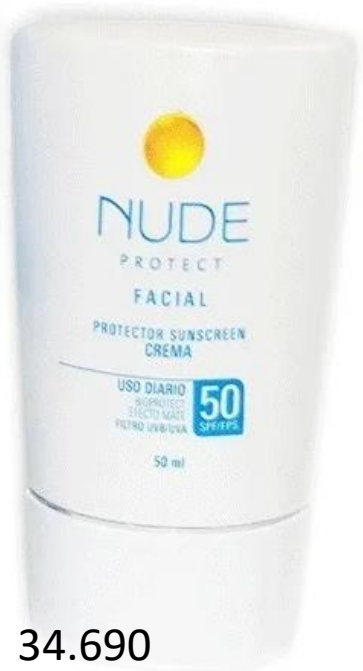
40.000



13.600



27.600



34.690

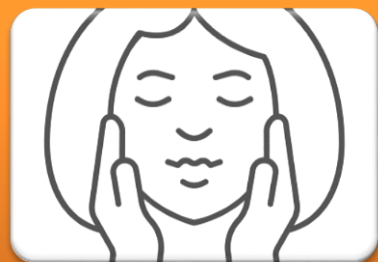
¿Cómo aplicar correctamente el protector solar?



Aplicar 15-30 minutos antes de la exposición solar y reaplicar cada 2-3 horas.



Reaplicar inmediatamente después de actividad acuática o sudoración.



Recordar áreas especiales como el cuello, detrás de las orejas, párpados, manos, pies.



Aplicar el protector de forma uniforme en suficiente cantidad (2mg/cm² piel).

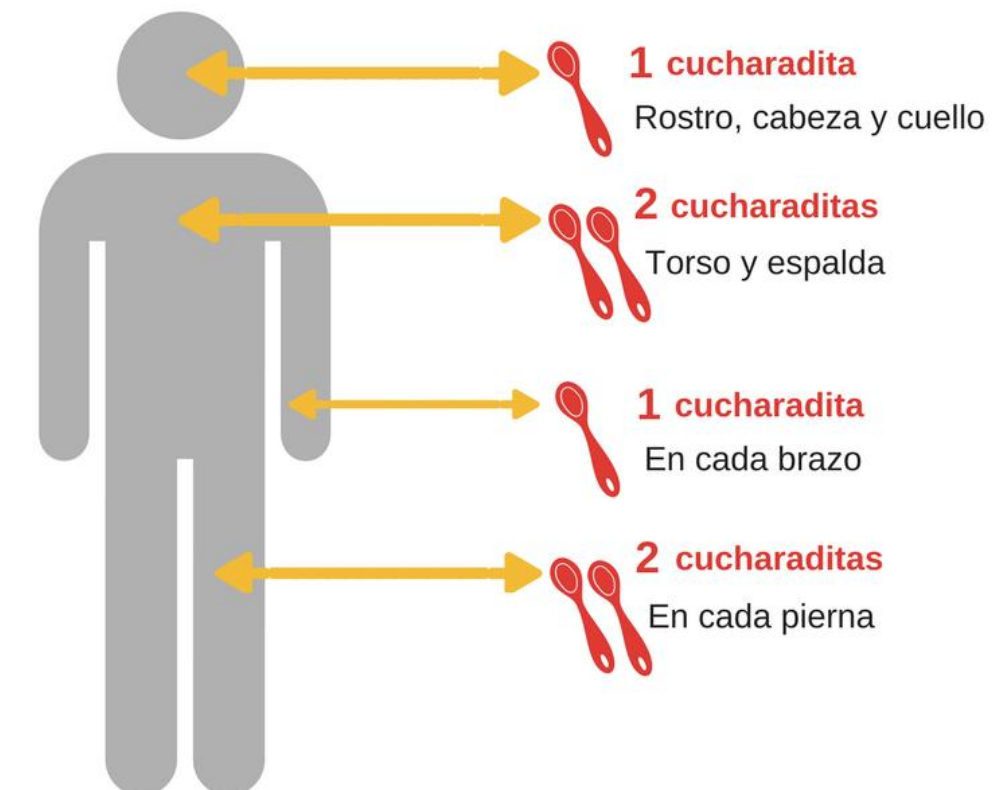


Regla de las cucharadas de café

PARA UNA CORRECTA PROTECCIÓN SOLAR

Para que el protector solar sea eficaz al 100% hay que utilizar la cantidad recomendada.

Sigue esta sencilla regla para saber cuánta crema has de aplicar en cada parte del cuerpo.



Fuente: Isedeh, P., Osterwalder, U. and Lim, H. W. (2013), Teaspoon rule revisited: proper amount of sunscreen application. Photodermatol. Photoimmunol. Photomed., 29: 55-56.

Recomendaciones



Usar protector solar diariamente, incluso en los días nublados.



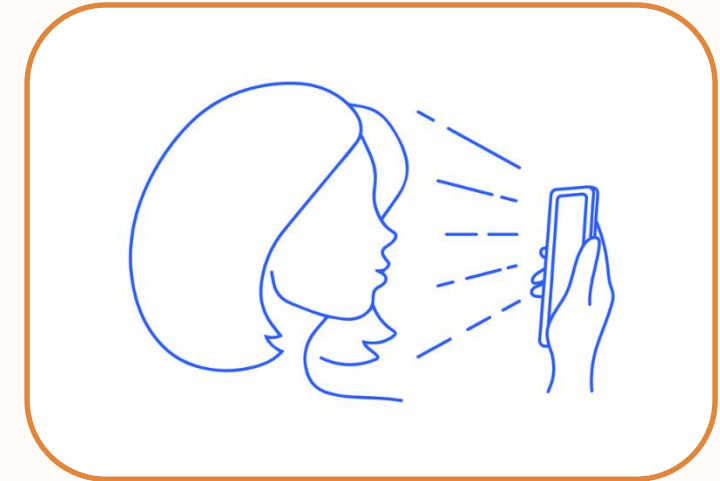
Evitar la exposición directa al sol entre 10am y 3pm.



Usar sombreros, gorras, sombrillas.



Usar lentes de sol para proteger los ojos.



Limitar el tiempo frente a dispositivos electrónicos, y activar modo Nocturno.

HIDRATACIÓN

- Tomar mínimo 8 vasos de agua al día.
- Usar hidratante de acuerdo al tipo de piel.

Piel sensible

Piel seca

Piel normal

Piel mixta/Piel grasa

Acnéica

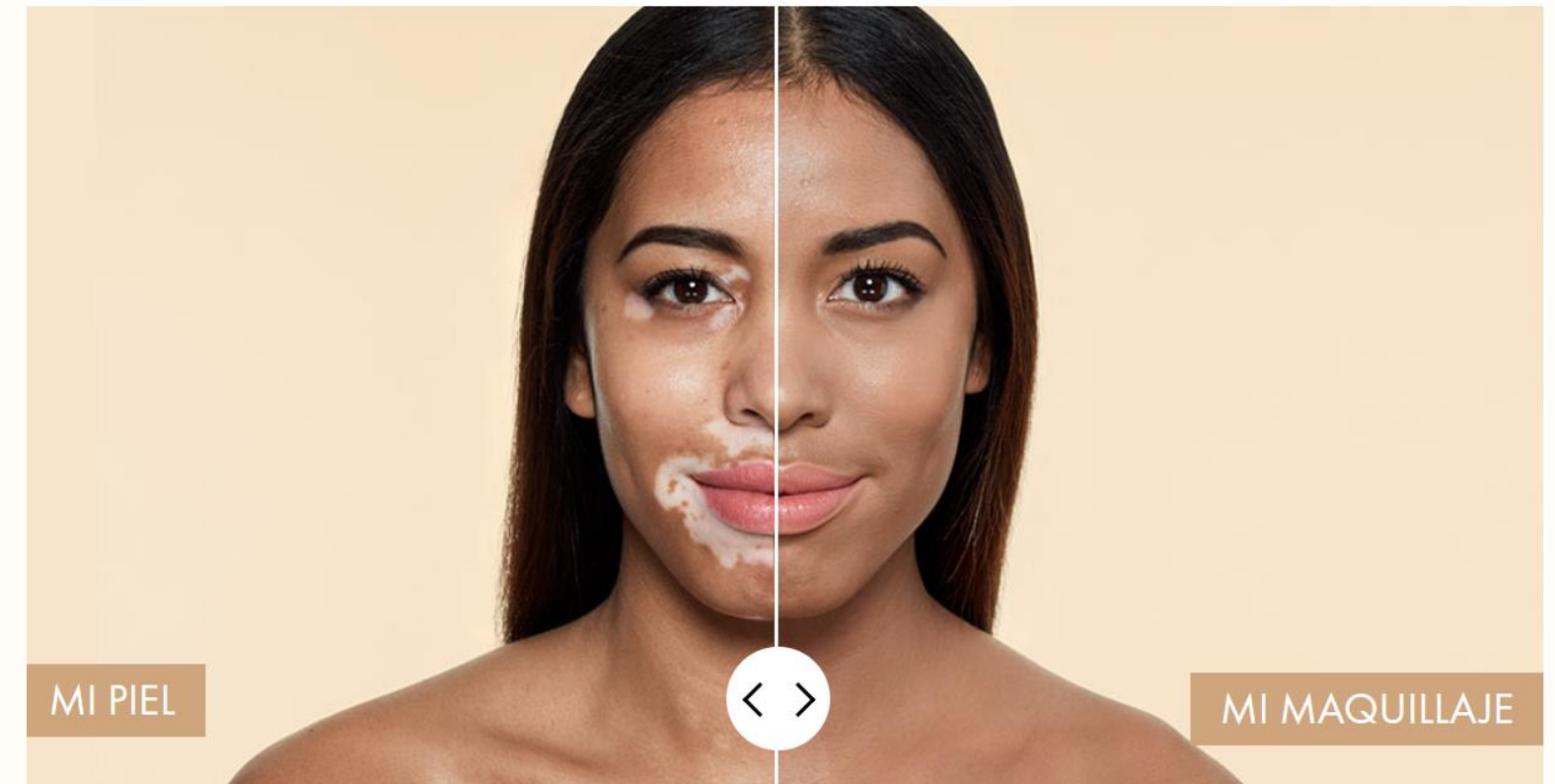


MAQUILLAJE DE CAMUFLAJE

Seleccionar crema (base) y polvo (sellar) del tono similar al de la piel sana.

Elegir productos de alta cobertura y resistentes al agua.

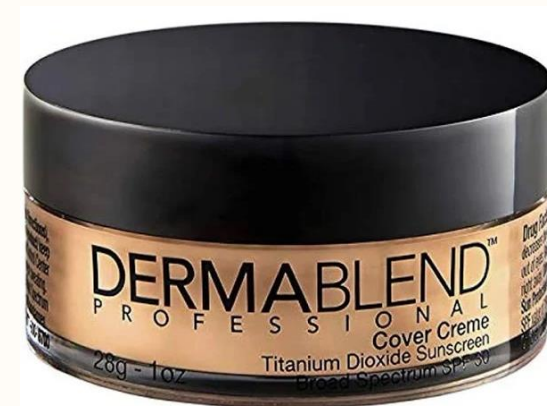
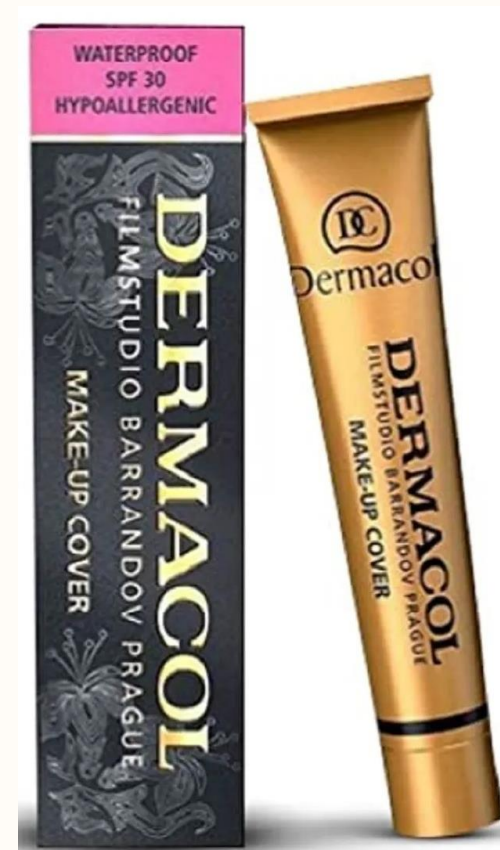
Usar brocha, dedos o esponja para aplicar crema y polvo.



MAQUILLAJE DE CAMUFLAJE



MAQUILLAJE DE CAMUFLAJE



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

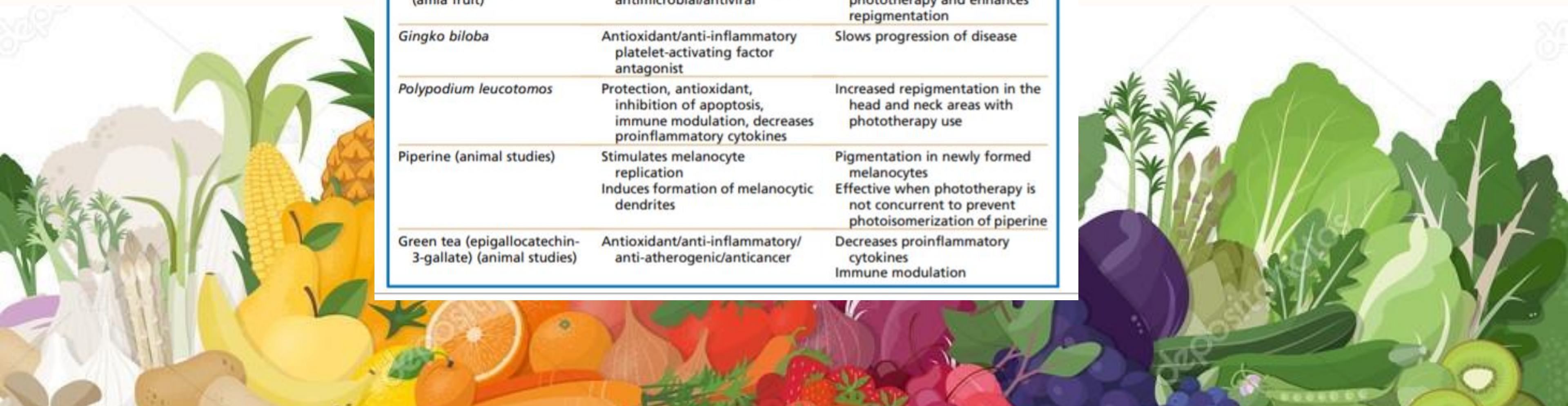
Cómete el arcoíris.

- Omega 3: salmón, semillas, frutos secos.
- Frutas y vegetales.
- Fibra.
- Prebióticos y probióticos.



Table 1
Vitamins and supplements for vitiligo

Supplement	Properties In Vivo	Effect on Vitiligo Management
Vitamin B12/folic acid	DNA repair, synthesis, methylation of DNA	May be used alone or with phototherapy for repigmentation
Vitamin C	Antioxidant/immunomodulatory	0.5–2 g per day leads to high antioxidant activity
Vitamin D	Melanocyte/keratinocyte growth and differentiation Inhibits T-cell activation Increases melanogenesis Immunomodulatory	High levels of vitamin D may reduce disease activity
Vitamin E	Free radical scavenger/inhibits platelet coagulation/ antioxidant/anti-inflammatory	Alone or with phototherapy leads to rapid repigmentation with photoprotective effects Decreases oxidative stress and increases effectiveness of phototherapy
Zinc	Antioxidant/regulates gene expression/cofactor for superoxide dismutase	May offer a slight benefit when combined with topical steroids
<i>Phyllanthus emblica</i> (amla fruit)	Antioxidant/anti-inflammatory/antimicrobial/antiviral	Decreased phototoxicity from phototherapy and enhances repigmentation
<i>Ginkgo biloba</i>	Antioxidant/anti-inflammatory platelet-activating factor antagonist	Slows progression of disease
<i>Polypodium leucotomos</i>	Protection, antioxidant, inhibition of apoptosis, immune modulation, decreases proinflammatory cytokines	Increased repigmentation in the head and neck areas with phototherapy use
Piperine (animal studies)	Stimulates melanocyte replication Induces formation of melanocytic dendrites	Pigmentation in newly formed melanocytes Effective when phototherapy is not concurrent to prevent photoisomerization of piperine
Green tea (epigallocatechin-3-gallate) (animal studies)	Antioxidant/anti-inflammatory/anti-atherogenic/anticancer	Decreases proinflammatory cytokines Immune modulation



SALUD MENTAL

Es importante llevar una vida tranquila y saludable.

- Infórmate sobre la afección.
- Comunica tus sentimientos.
- Solicita apoyo psicológico profesional.
- Conéctate y habla con otras personas que presenten vitiligo. Ej: Grupos de apoyo.



¿Qué debes evitar?



EXPONERTE A
CIERTOS
QUÍMICOS



LESIONAR LA
PIEL



SEGUIR
TRATAMIENTOS
MILAGROSOS

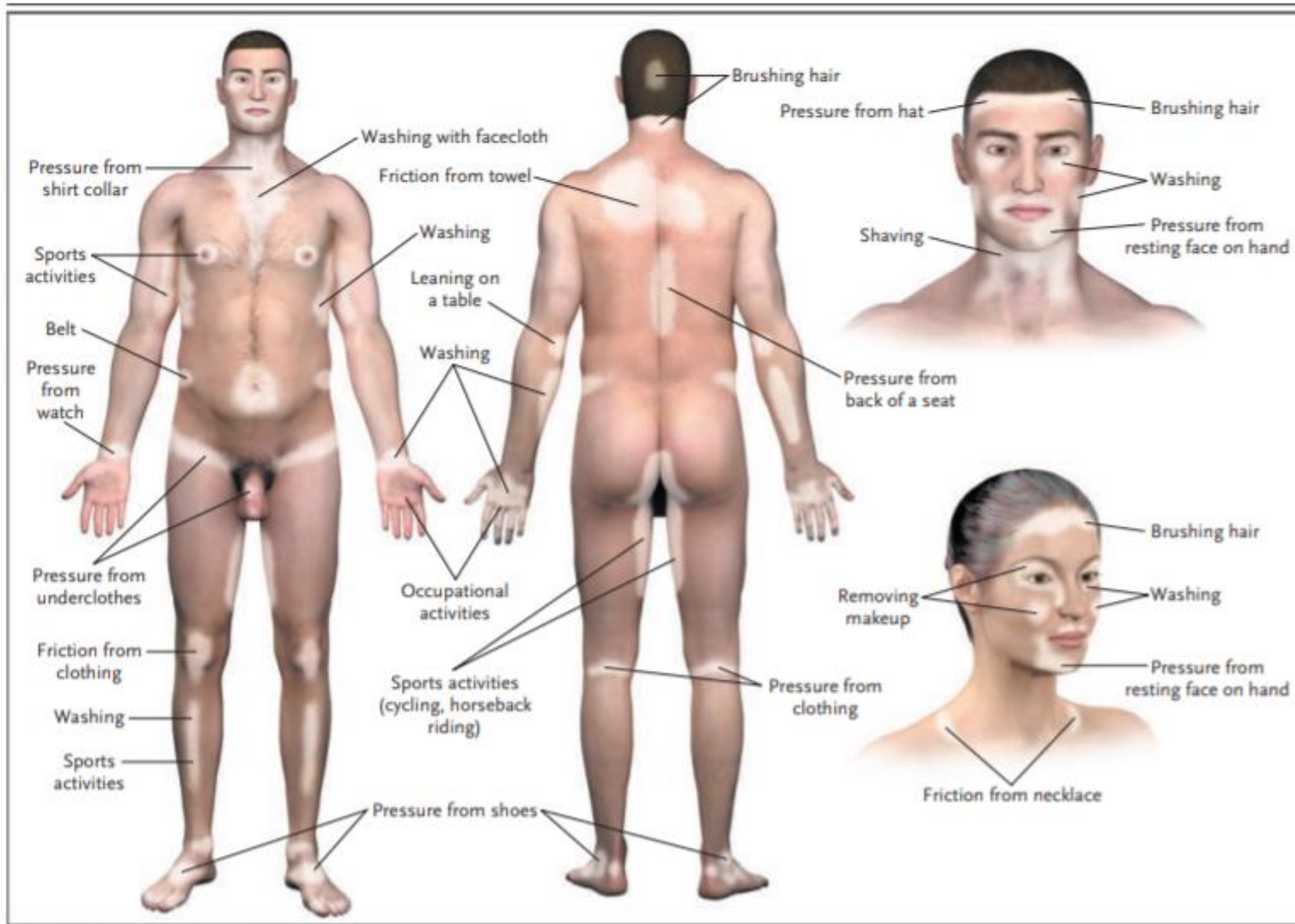


SUSPENDER EL
TRATAMIENTO



ESTRESARTE

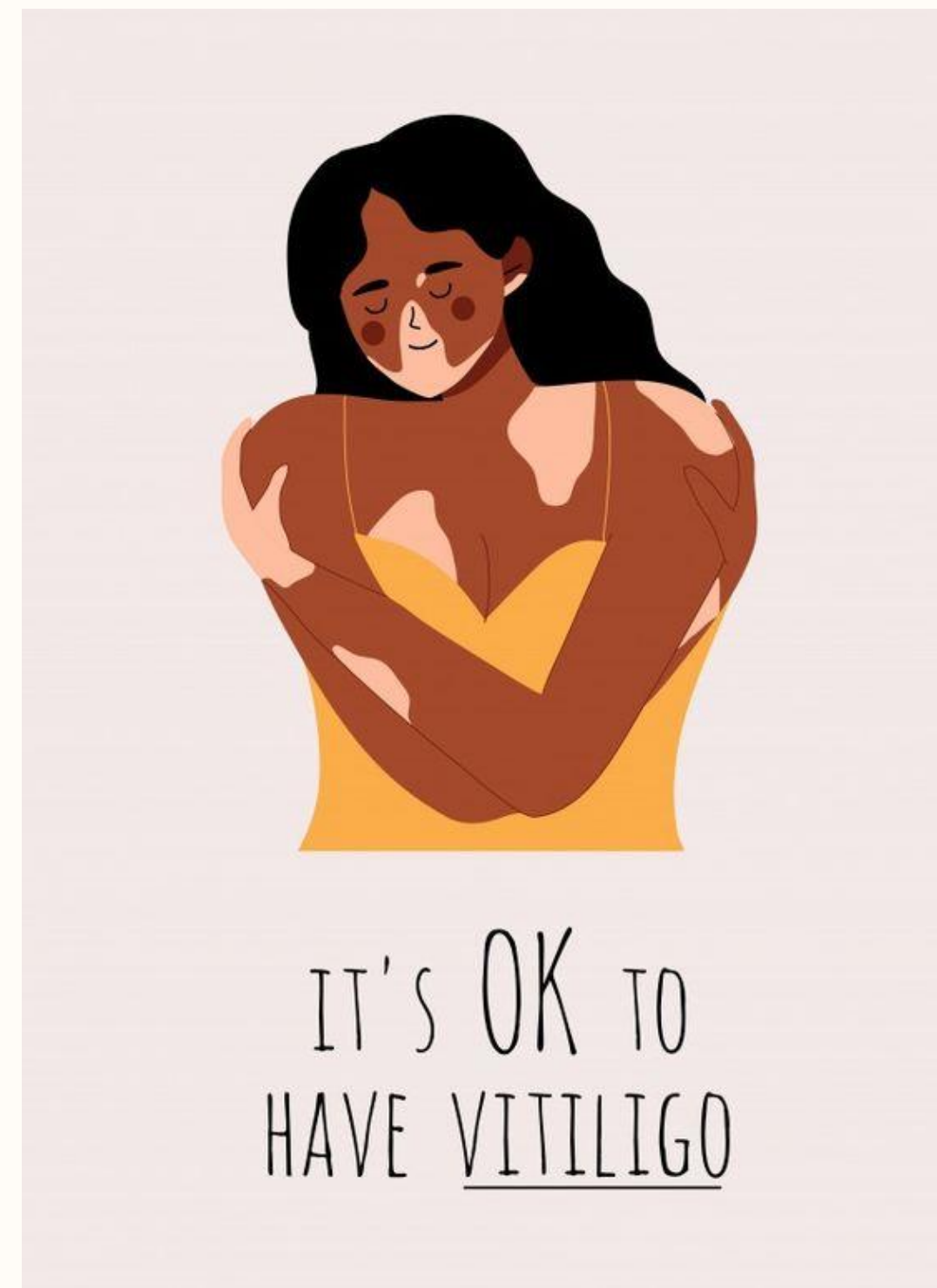
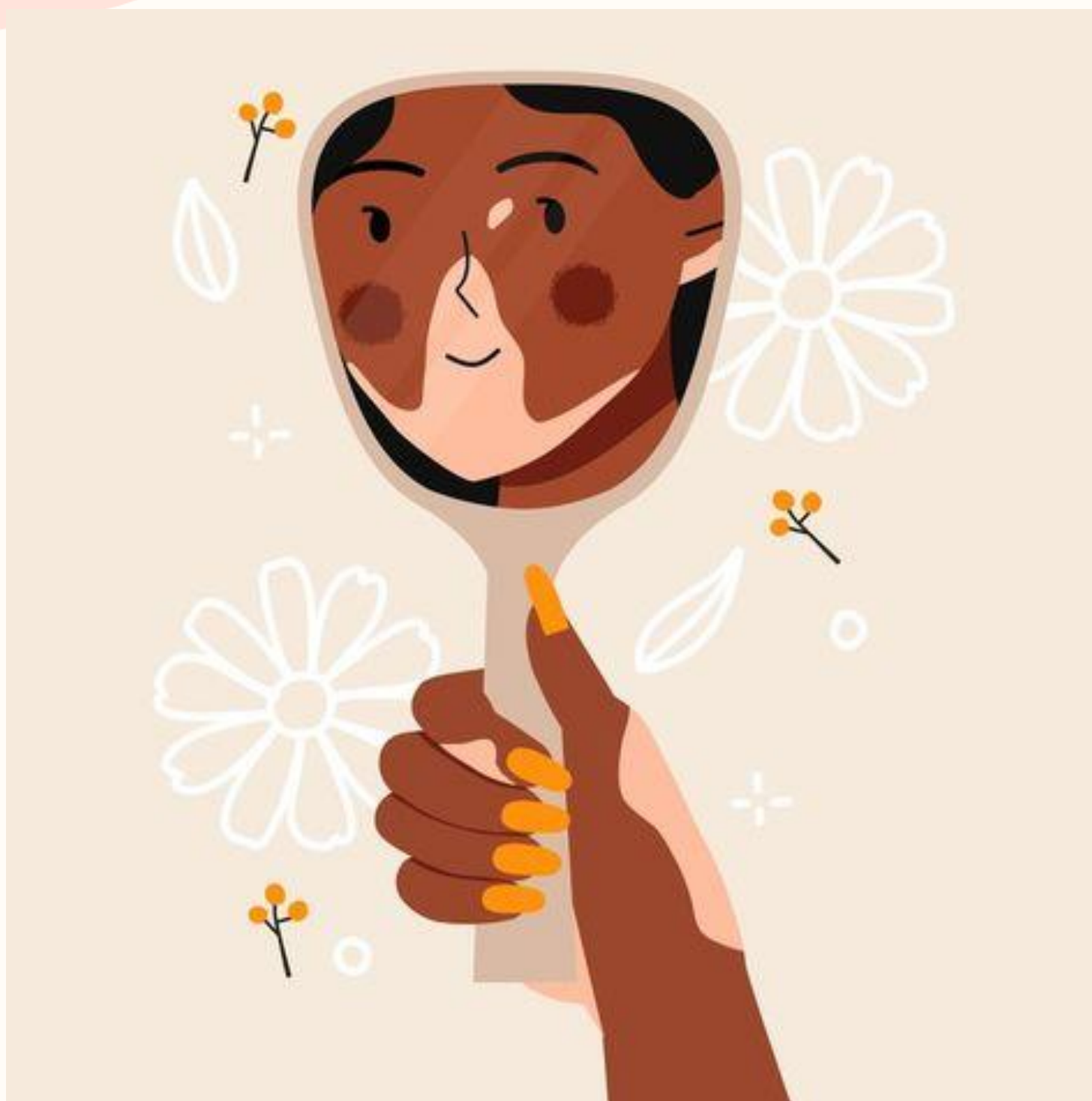
FENÓMENO DE KOEBNER



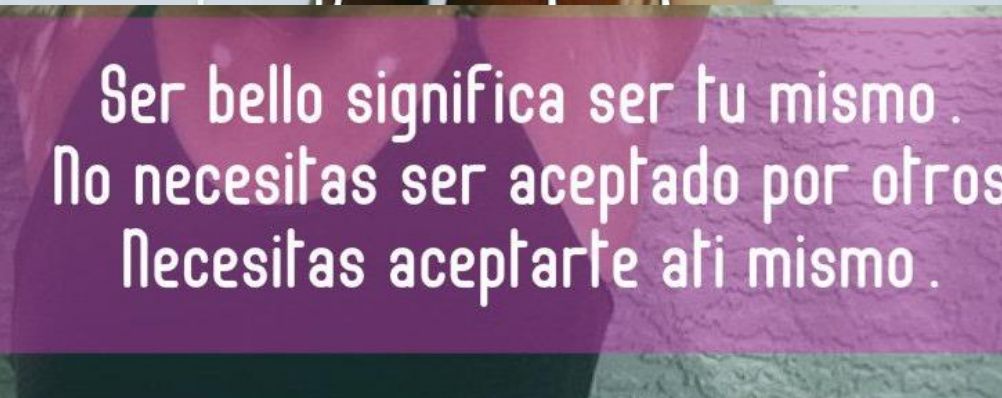
FENÓMENO DE KOEBNER







Eres única/o, valiosa/o, mereces aceptarte y amarte.



25 de Junio Día Mundial del Vitiligo



JUNIO
es el mes
de la
Concientización
sobre el
VITILIGO

BLOG

Vitíligo, mucho más que una mancha blanca en la piel



Para más información:
saluddelamujer@unicartagena.edu.co
Síguenos en nuestras redes sociales:
[@saluddelamujer](https://www.instagram.com/saluddelamujer)



www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com.co