

## Importancia del agua en el cuidado de la piel

*Autora: Jazmín Brítez Villagra*

***El agua es importante para la vida de todo ser vivo, incluyendo las plantas. Además de saciar la sed y hacer que los órganos funcionen correctamente, se encarga de mantener la piel hidratada y elastizada. Este beneficio es poco conocido; va más allá del simple baño o lavado de cuerpo.***



***Fuente: Accelerated Beauty (<http://acceleratedbeauty.blogspot.com/>)***

Algunos beneficios que aporta el agua en la piel son: la mejora de la elasticidad, calma irritaciones y otras alteraciones cutáneas, mejora el aspecto y la tonifica.

Aquí se refiere al agua por si sola, pero, de igual manera, hay que tomar en cuenta el aporte complementario de los diversos cosméticos hidratantes a base de agua, los cuales son importantes para el cuidado de la piel y para que cumpla sus funciones con normalidad.

El cuidado de la piel se ha vuelto viral en redes sociales, y se usan cosméticos a base de agua que comúnmente se conoce con el término en inglés

“Skincare”, que se define como el uso de cremas y productos especiales para cuidar la piel.

Sin embargo, el enfoque de este artículo es cómo el tipo de agua que se utiliza impacta significativamente en la salud y en la apariencia de la piel.

Un claro ejemplo es que una persona que no consume productos skincare se limpia el rostro con jabón y agua de las canillas. Por otro lado, alguien que consume productos de dermatología cosmética usa cremas hidratantes, agua micelar, agua termal, serum hidratante, etc. La rutina depende del tipo de piel que uno tenga, puesto que, por ejemplo, una rutina para una piel grasa puede resultar dañino para una piel seca.

Hay varios productos de skincare que son elaborados con agua, siendo los más mencionados:

Agua micelar: la mayoría de los limpiadores con agua micelar son fabricados a base de agua. Además, posee un tensoactivo muy suave y diluido en solución. Su componente principal son las micelas, que son un conjunto de moléculas con un extremo hidrofílico y otro hidrofóbico. En este caso, están disueltos en una solución acuosa. El extremo hidrofóbico se adhiere a las impurezas de la piel, disolviendo esas impurezas en agua a través del extremo hidrofílico y permitiendo que al enjuagar con agua se limpie el rostro. En términos generales, el agua micelar elimina las impurezas y remueve el maquillaje.

Agua termal: es agua proveniente de fuentes naturales que contiene minerales que enriquecen la piel. El Dr. Joshua Zeichner dice que el agua termal ofrece una variedad de beneficios para la piel, como efectos calmantes y antiinflamatorios. Su uso es común. El sumergirse en baños de agua termal se conoce como balneoterapia, que es diferente de la hidroterapia (sumergirse en agua de la canilla sin tratar). Se cree que los beneficios de la balneoterapia provienen, en parte, de la composición del agua en sí misma. En la balneoterapia se ha demostrado que varios minerales penetran y benefician la piel, como el calcio, bicarbonato, salicílicos, compuestos de hierro y sales de magnesio, compuestos de sulfato y metales, junto con elementos traza como selenio.

En el artículo “Balneotherapy, Immune System, and Stress Response: A Hormetic Strategy?”, realizada por varios autores, se afirma que la balneoterapia

es un tratamiento complementario para problemas de inflamación y estrés en el cuerpo, especialmente para remediar enfermedades como la artritis y problemas metabólicos.

A pesar de ser beneficioso para algunos pacientes, el agua termal sigue siendo tema de debate en la medicina, puesto que aún no está claro cómo este tratamiento afecta al organismo, ya que muchos factores no son controlables, como la composición del agua y del lodo, además de las diferentes condiciones de los pacientes.

### **Agua de las canillas**

Es importante conocer el tipo de agua que se utiliza, de cómo está compuesta y cómo afecta a la piel. Al respecto, el agua de las canillas se utiliza diariamente y es agua potable proveída por alguna empresa local; en nuestro país, de la Empresa de Servicios Sanitarios del Paraguay (ESSAP)

El agua de canillas puede poseer varios elementos nocivos para ciertas personas. Existen algunos casos recopilados en internet que, pese a que el agua está en constante proceso de potabilización, hay personas que tienen sensibilidad al líquido proveído por red.

Un familiar de la redactora de este artículo comentó que el agua de las canillas de su casa de la ciudad le produce erupciones en el rostro, en comparación con el agua de su casa del interior del país.

Por otra parte, un amigo comentó que el agua de las canillas también le producía sarpullido en el rostro, lo que le llevó a poner un filtro en las cañerías de su casa.

Varios otros testimonios de personas en Internet comentaban situaciones similares, y cómo los filtros de agua les habían ayudado a mantener una salud mejorada de la piel y el cabello.

Los filtros de agua eliminan las impurezas del agua reduciendo la contaminación a través de una fina barrera, un proceso químico o un proceso biológico. Los más comunes contienen carbón activado granular, que reduce los olores y sabores no deseados.

## Conclusiones

En conclusión, se puede afirmar que el agua no es importante solamente como producto de consumo indiscriminado. También es importante tener en cuenta la calidad de la misma agua, identificando los componentes físico químicos, los diferentes usos y aplicaciones y las condiciones personales que pueden afectar a la respuesta a ciertos tipos de agua.

Lo innegable es que el agua que se utiliza masivamente de las canillas no posee estándares de calidad alto y es algo que se debería tener en cuenta a la hora de hacer uso de ello. Controlar no solo el impacto a la salud interna sino también en la externa, como la piel.

## Referencias:

WaterStation (2019). *¿Cómo funciona un filtro de agua? (Conoce 5 tipos de filtros)* Disponible en: <https://waterstation.mx/cultura-del-agua/como-funciona-un-filtro-de-agua-conoce-5-tipos-de-filtros/>

Tinsley, G. (2020) *¿Is Thermal Water the secret to healthy, hydrated skin?* Elaborado para Healthline Rescatado de: <https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/thermal-water#what-is-thermal-water>

Oxford Learner's Dictionaries. (s.f.). *Skincare*. Disponible en: [https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american\\_english/skincare#:~:text=noun-,noun,take%20care%20of%20your%20skin](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/skincare#:~:text=noun-,noun,take%20care%20of%20your%20skin)

Draelos, Z.D. (2018) *¿What is micellar water?* Artículo preparado para Dermatology Times. Disponible en: <https://www.dermatologytimes.com/view/what-micellar-water>

Cuidateplus. (2016) *Cinco beneficios del agua para la piel*. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/belleza-y-piel/cuidados-cuerpo/2016/03/22/cinco-beneficios-agua-piel-111704.html>

Elsevier Offarm. (s.f.). *Hidratación cutánea: estética y salud*. Rescatado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-hidratacion-cutanea-estetica-salud-13130883>

Garnier USA. (s.f.) *Lo que hay que saber sobre la limpieza con agua micelar.*

Disponible en: <https://www.garnierusa.com/es/consejos-y-tutoriales/lo-que-hay-que-saber-sobre-la-limpieza-con-agua-micelar#:~:text=El%20agua%20micelar%20es%20un,un%20algod%C3%B3n%20por%20el%20rostro.>

National Center for Biotechnology Information (2018) *Micellar Water: Formulation*

*and Analytical Methods.* Rescatado de:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6032246/>