

**Eucerin**

**ANTI - PIGMENT**  
DUALSERUM FACIAL

EDICIÓN 38  
MARZO 2024

WWW.BELLAPIEL.COM.CO

**PITIRIASIS ROSADA  
DE GIBERT**

**HONGOS EN LA PIEL  
¿CÓMO EVITARLOS?**

**TODO SOBRE LA  
CELULITIS Y ESTRÍAS**

**YOGA FACIAL  
O "YOTOX"**

**Bella Piel®**

A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair. She is looking down and to the right, holding a single white rose close to her face. The background is a clear, bright blue sky. The overall mood is serene and natural.

Bella Piel®

Con la llegada de marzo, el mes de la mujer, se abre un periodo para reflexionar sobre el papel fundamental de las mujeres en toda la vida. En esta época de renovación y florecimiento, nos unimos para celebrar la diversidad, la fuerza y la belleza intrínseca de cada mujer.

En esta edición, nos sumergimos en el mundo del cuidado de la piel y la belleza para recordarles que la autenticidad y el amor propio son un acto de empoderamiento.



# Bella Piel®

## Todo sobre la celulitis y estrías

*Luisa Alejandra Acosta Cortes*  
Médica Dermatóloga

ver

## Hongos en la piel ¿cómo evitarlos?

*Dra. Daniela Muñoz Quiceno*  
Médica Dermatóloga

ver

## Pitiriasis rosada de Gibert

*Dra. Ana María Álvarez*  
Médica Dermatóloga

ver

## Yoga facial o "yotox"

*Katterine Cupitra*  
Experta Bella Piel

ver

# Eucerin<sup>®</sup>

## ANTI - PIGMENT DUAL SERUM FACIAL



Antes:  
~~\$235.900~~  
AHORA:  
**\$176.925**



AYUDA A REDUCIR  
LA HIPERPIGMENTACIÓN

HASTA UN

# -75%\*

Y PREVIENE SU REPARACIÓN

CLÍNICA Y DERMATOLÓGICAMENTE PROBADO

\*Basado en estudio de eficacia y percepción. Primeros resultados  
visibles a partir de 2 semanas de uso combinado de productos  
Anti-Pigment.



# Todo sobre la celulitis y estrías



**Luisa Alejandra Acosta Cortes**  
**Médica Dermatóloga**

Máster en Tricología y Trasplante Capilar

 @luisaacostacortes

Este es uno de los temas que más genera confusión en los pacientes y en especial en las mujeres. Aunque la Celulitis y las Estrías modifican el aspecto de la parte externa de la piel; las causas y su apariencia no suelen ser las mismas.

## **¿Qué es la celulitis?**

Se conoce como celulitis o más comúnmente como "Piel de Naranja" a los depósitos irregulares de grasa que se acumulan bajo la piel que forman protuberancias y hoyuelos en caderas, piernas, glúteos, muslos y abdomen principalmente. La celulitis puede hacer que la piel se vea arrugada y con aspecto grumoso.

## **4 datos que no sabías sobre la celulitis**

La celulitis es mucho más común en las mujeres que en los hombres. Muchas mujeres la desarrollan después de la pubertad. Esto es, debido a que después de este proceso, la grasa se distribuye entre los muslos, las caderas y los glúteos.

La celulitis se puede presentar en casi cualquier zona del cuerpo.

La celulitis se puede llegar a encontrar en personas delgadas e incluso en personas en buena forma física. Además, la aparición de celulitis también es muy común durante el envejecimiento, etapa en la que la piel pierde su elasticidad.

La celulitis no requiere atención médica, se puede evaluar a través de un autodiagnóstico y no es necesario realizar análisis de laboratorio o estudios de imágenes.

## **¿Y las estrías qué son?**

Las estrías son rayas de color violáceas, rosadas o nacaradas según su tiempo de aparición. Estas aparecen en el abdomen, las mamas, la cadera, los glúteos u otras partes del cuerpo. No son dolorosas ni dañinas, pero a algunas personas no les gusta la forma en que hacen que se vea la piel.

Las estrías no requieren tratamiento. A menudo desaparecen con el tiempo, con o sin tratamiento.

## **datos que no sabías sobre las estrías**

Entre 30% y 70% es el porcentaje de personas que sufren de estrías.

**¿Qué te hace propenso a tener estrías?** Si presentas condiciones de salud relacionadas con el sobrepeso, la obesidad o cualquier otra afectación caracterizada por poseer niveles excesivos de grasa corporal, estos aumentarán el riesgo de tener estrías.



A pesar de desarrollarse en mujeres, a los hombres también les afectan las estrías.

El color en las estrías varía, al principio se presentan en tonos rojos o morados, pero luego con el tiempo esta coloración se atenúa, dando paso a tonalidades blancas o nacaradas.

Las estrías aparecen en casi todos los embarazos, se presentan en el 90% de las mujeres embarazadas.

### **¿Y en qué se relacionan las estrías y la celulitis?**

La relación más importante entre estas dos condiciones afecta la región externa de la piel.

### **¿En qué se diferencian?**

La celulitis y las estrías son dos condiciones clínicas diferentes tanto en su origen, como en sus posibles causas.

### **¿Por qué aparecen?**

En cuanto a la celulitis su aparición puede ser por diversas causas, pero por lo general, es un problema estético asociado a los estrógenos (hormonas femeninas) y/o factores de predisposición genética.

En cuanto a las estrías en general aparecen posterior a etapas como el embarazo, periodos de sobrepeso, etapas de crecimiento rápido en niños y adolescentes, efectos secundarios de medicamentos o el aumento en el tamaño de los músculos por realizar ejercicio.



## **¿Cómo prevenir la aparición de estrías y celulitis?**

Para evitar la aparición de estrías se puede aumentar el consumo de agua para mantener nuestro cuerpo y piel hidratados, más un control responsable de nuestra alimentación y peso, evitando que haya cambios drásticos en él.

En cuanto a la celulitis se puede prevenir con una dieta saludable, consumiendo proteínas, minerales, vitaminas, manteniendo nuestro cuerpo activo en ejercicio y usando cremas especiales para humectar la piel.

## **¿Existe algún tratamiento para la celulitis?**

Existen diversos tratamientos dermatológicos que ayudan a combatir la celulitis, que estimulan el sistema linfático para mejorar la circulación, eliminar toxinas y grasas acumuladas. Iniciando desde manejos dermocosméticos, hasta procedimientos no invasivos como la Terapia Láser y en casos graves es necesario recurrir a tratamientos quirúrgicos.

Es importante recomendarte que, si presentas alguna de estas condiciones en tu piel o tienes dudas sobre sus causas y tratamiento, consultes con tu dermatólogo para obtener más información.

# Hongos en la piel ¿Cómo evitarlos?



**Dra. Daniela Muñoz Quiceno**  
**Médica Dermatóloga**

 @dermadanielamunoz

Las infecciones en la piel que son ocasionadas por hongos son conocidas como Micosis Cutáneas, o Infecciones Fúngicas, son de carácter benigno (no es canceroso) y pueden localizarse en cualquier parte del cuerpo.

## ¿Cuáles son las causas de las infecciones en la piel?

Es muy común presentar infecciones por hongos en la piel, puede relacionarse con alteración en el sistema inmunológico (sistema de defensas del organismo) que puede causar una enfermedad si no se trata a tiempo.

Estos son los principales factores de riesgo:

Climas cálidos y/o húmedos.

Hiperhidrosis (Sudoración Excesiva).

Higiene inapropiada.

Compartir toallas o ropa.

Uso de ropa muy ajustada.

Asistir a piscinas o baños públicos.


Obesidad.

Padecer enfermedades dermatológicas como: Dermatitis Seborreicas, Dermatitis Atópica, Dermatitis de Contacto, Psoriasis.

Padecer enfermedades en donde esté alterado el sistema inmunológico del individuo como: Lupus, Diabetes Mellitus, Enfermedades Infecciosas de Trasmisión Sexual (VIH, Sífilis, Hepatitis C, entre otras) o Cáncer.

Pedicure y Manicure sin desinfectar previamente los equipos requeridos.

Mantener contacto directo con personas que padezcan alguna infección fúngica.



## ¿Cuáles son los tipos de infecciones fúngicas?

Los hongos que ocasionan Micosis Cutáneas son parte de la flora normal, son microorganismos presentes de forma habitual en la piel, pero no producen infecciones cutáneas. Estas son las más comunes:

### **Pitiriasis Versicolor**

Es causada por un hongo llamado *Malassezia furfur*, es un tipo de Micosis superficial, que afecta principalmente el cuello, espalda, tórax anterior, brazos y abdomen. Se caracteriza por la aparición de placas redondeadas con un color más claro o rojizo en comparación al resto de la piel, además tiende a presentar descamación, piquiña o comezón.

### **Candidiasis**

La Candidiasis es una infección causada por un hongo llamada *Candida Albicans*, que se encuentra en pequeñas cantidades y en diferentes zonas del cuerpo como la boca y la vagina. El crecimiento excesivo y repentino de este hongo conlleva a un desequilibrio en los demás microorganismos de la flora vaginal, provocando la infección.

## **Tiñas o Dermatofitosis**

Es causada por hongos filamentosos que se multiplican de forma parecida a los nervios de una hoja de árbol. Se caracteriza por la aparición de placas rojas, escamosas, en forma de anillos, que se acompaña o no de piquiña. Estos proliferan en las partes del cuerpo donde hay queratina: piel, cuero cabelludo, uñas de las manos o pies.

Tiña Pedís: Se localiza en los pies, comúnmente conocida como Pie de Atleta.

Tiña Capitis: Cuando se localiza en piel cabelluda.

Tiña Inguinal o Tiña Crural: Se localiza en zonas cálidas o húmedas del cuerpo como la ingle, cara interna de los muslos.

También existen otras localizaciones, como son la barba (Tiña Barbae), en las manos (Tinea Manuum).

## **Onicomycosis**

Es la infección micótica que se produce en las capas de las uñas (Lecho y Lámina Ungueal); el hongo se posa en la parte más extensa y de color rosado de la uña haciendo que la misma cambie su forma y color pasando de rosado a amarillo o café.

## **¿Cómo se diagnostica una infección por hongos en la piel, las mucosas, las uñas o la piel cabelluda?**

El diagnóstico se puede hacer en el consultorio de tu dermatólogo de cabecera, donde te realizan un examen físico adecuado y se utilizará Luz de Wood, una herramienta para observar el hongo brillante o fluorescente.

El método confirmatorio es el examen Micológico Directo o KOH + Cultivo para hongos, es un raspado de una pequeña porción de piel, uñas o mucosa, para examinarla con el microscopio de modo que sea posible identificarlos.

## ¿Cuál es el tratamiento para las micosis cutáneas?

Medicamentos antifúngicos o antimicóticos tópicos, es decir que habitualmente se aplican directamente sobre la zona afectada, incluyen: cremas, geles, lociones, soluciones o champús, o medicamentos antimicóticos sistémicos que son orales.

## ¿Cómo se pueden prevenir las infecciones por hongos?

Evita compartir toallas o ropa con otras personas.

Mantén una higiene corporal.

Usa ropa suelta, poco ajustada a tu cuerpo, idealmente de algodón.

Evita la Sudoración Excesiva.

Evita caminar sin zapatos en superficies que favorezcan la humedad, como duchas, piscinas, saunas, baños turcos, etc.

No automedicarse con antibióticos.

Usa tu propio equipo personal para tu arreglo de uñas.

Evita el uso de productos con corticoides sin indicación médica.


No uses talco o Maizena, ya que puede favorecer la colonización por estos microorganismos.

Asiste con tu dermatólogo en caso de presentar alteraciones en tu piel, cuero cabelludo, mucosas o uñas.

# **Pitiriasis rosada de Gibert: Una erupción cutánea muy común**



**Dra. Ana María Álvarez**  
**Médica Dermatóloga Clínica y Estética**

 @ama.dermatologa

## **¿Qué es la Pitiriasis Rosada de Gibert?**

La Pitiriasis Rosada de Gibert es una enfermedad dermatológica muy común que afecta principalmente a niños y adultos jóvenes entre los 10 y 35 años, aunque puede aparecer a cualquier edad. Es una enfermedad benigna (no cancerígena) que generalmente desaparece por sí sola en unas pocas semanas. Sin embargo, puede causar picazón y otros molestos síntomas.

## **¿Por qué da la Pitiriasis Rosada de Gibert?**

Los expertos no están seguros de qué causa la Pitiriasis Rosada. A diferencia de otras afecciones de la piel, no es una reacción alérgica ni la causa un hongo o una bacteria; podría ocasionarse por ciertas cepas del virus del Herpes y además no es contagioso.

## **¿Cuáles son los síntomas en la piel?**

El síntoma principal de la Pitiriasis Rosada es una erupción cutánea que comienza con una sola placa grande, ovalada y de color rosado llamada "Placa Heráldica" o "Placa Madre" que usualmente mide entre 2 a 10 cm. Esta placa suele aparecer en el tronco o el abdomen.

Días o semanas después de la aparición de la Placa Heráldica, se desarrolla una erupción de manchas más pequeñas y rosadas en el resto del cuerpo las cuales suelen tener una forma similar a la de una moneda, y presentan descamación superficial.





Otros síntomas de la pitiriasis rosada de Gibert pueden incluir:

Picazón: La picazón puede ser leve o intensa, y puede empeorar por el calor o el sudor.

Fatiga

Dolor de cabeza

Malestar estomacal

Síntomas gripales

El diagnóstico de la Pitiriasis Rosada suele basarse en la apariencia de las lesiones en la piel, y con un examen físico completo ¡Tu dermatólogo puede confirmarlo!

### **¿Cuánto tiempo dura activa la Pitiriasis?**

La Pitiriasis Rosada de Gibert desaparece por sí sola en unas 6 a 8 semanas. En determinados casos, la erupción puede durar hasta 12 semanas, causando molestias y preocupación durante el período en que está activa. La buena noticia es que no deja cicatrices.

## ¿Existe cura?

Hasta el momento no se conoce una cura específica, sin embargo, hay tratamientos disponibles que ayudan a aliviar los síntomas, como la picazón. Estos pueden incluir: antihistamínicos (tratan síntomas de alergias), cremas con esteroides (ayudan a aliviar la inflamación y calma la irritación), luz ultravioleta (fototerapia), antivirales.

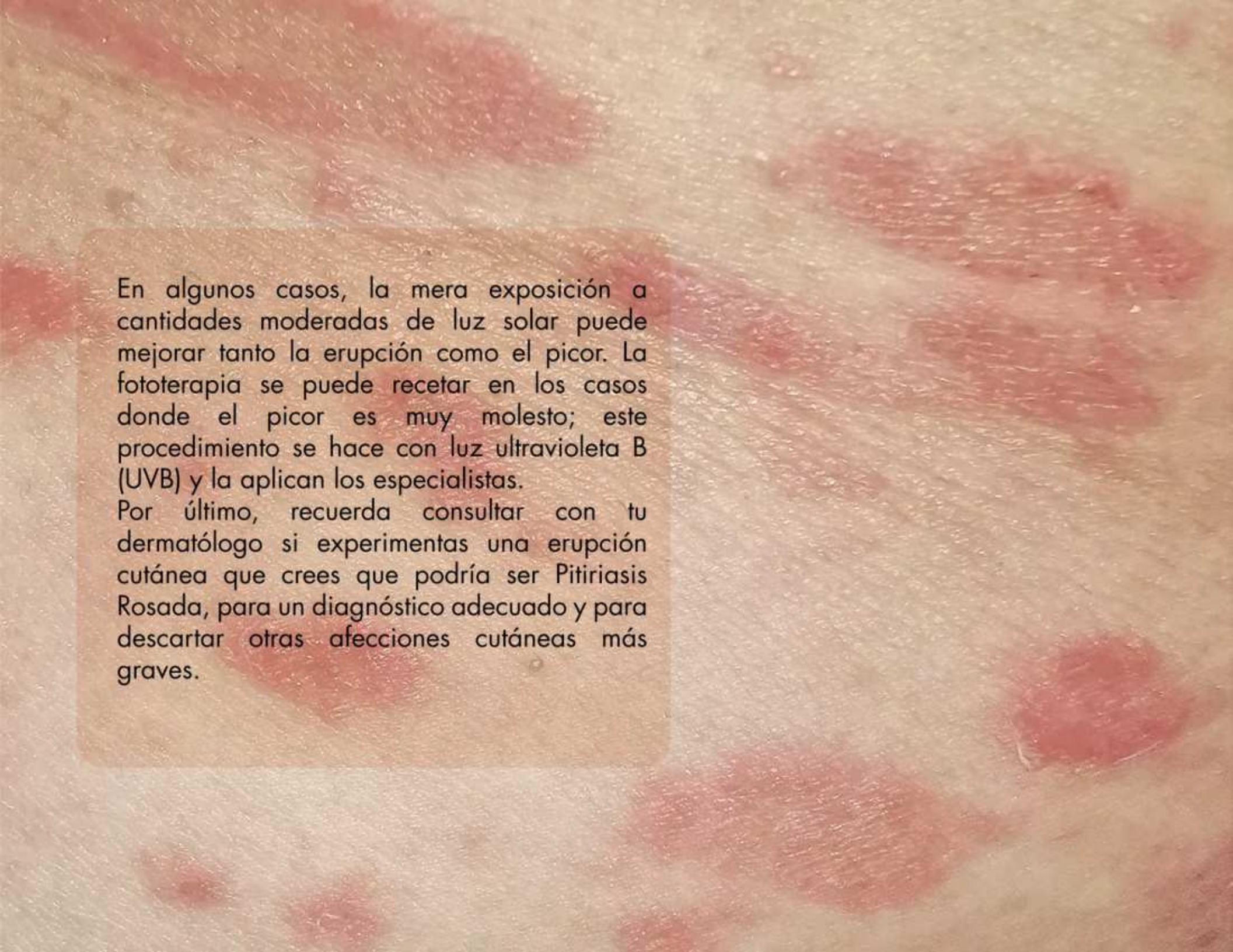
## Consejos para prevenirla

Como lo mencioné anteriormente, aún se desconocen las causas y no hay forma de saber cómo prevenirla, pero si tienes Pitiriasis Rosada, te sugiero:

Usar ropa holgada y fresca de algodón para evitar irritar la piel.  
Evitar rascar la erupción, ya que esto puede empeorar la picazón.  
Aplicar una crema o ungüento hidratante para mantener la piel humectada.

## ¿Cómo tratarla?

Cuando la Pitiriasis requiere tratamiento, este se suele hacer solo para controlar el picor del sarpullido.

The background of the image shows a close-up of human skin with several distinct, red, scaly patches. These patches are irregular in shape and have a slightly raised, textured appearance, typical of the lesions seen in Pityriasis Rosea. The surrounding skin is a light, natural tone.

En algunos casos, la mera exposición a cantidades moderadas de luz solar puede mejorar tanto la erupción como el picor. La fototerapia se puede recetar en los casos donde el picor es muy molesto; este procedimiento se hace con luz ultravioleta B (UVB) y la aplican los especialistas.

Por último, recuerda consultar con tu dermatólogo si experimentas una erupción cutánea que crees que podría ser Pityriasis Rosada, para un diagnóstico adecuado y para descartar otras afecciones cutáneas más graves.

**Yoga Facial:  
Rejuvenecimiento  
sin pinchazos ni cirugías**



**Katterine Cupitra**  
Experta Bella Piel

Las arrugas y líneas de expresión pueden aparecer por factores diferentes como deshidratación, contaminación, estilo de vida, estrés, la exposición al sol y por supuesto la más común, la edad. Cabe destacar que los signos de envejecimiento hacen parte de un proceso natural de la piel y las arrugas se forman a medida en que vamos aumentando la edad.

Recordemos que la piel está compuesta por colágeno y elastina. El Colágeno es una proteína que forma cadenas que "sujetan" los tejidos, y cuando se pierde, la piel se "descuelga". Por su parte, la Elastina, tiene como función mantener la piel elástica y un ejemplo de su labor es cuando somos jóvenes, la piel se arruga con las expresiones, pero recupera su estado inicial. Cuando la Elastina deja de producirse, la piel se queda plegada permanentemente por la parte en la que más se flexiona y aparecen las arrugas o líneas de expresión.

Aquí empezamos a buscar los mejores métodos, tratamientos y cirugías que nos ayuden a mantener un rostro sin signos de la edad. Por eso, es importante explicarte que al igual que los músculos de nuestro cuerpo, los músculos y la piel del rostro también necesitan entrenamiento para verse saludables.



El Yoga Facial o "Yotox" es un método que te ayudará a lucir un rostro más definido y joven en poco tiempo ¡Lo mejor! Sin cirugías o pinchazos. ¡Quédate y acompáñame a conocer sobre el Yoga Facial!

### **¿Con el Yoga Facial puedo fortalecer mi piel?**

Antes de responderte, quiero contarte que tenemos 57 músculos en la cara y el cuello. Con el Yoga Facial lograrás que los músculos y la piel se fortalezcan prologando la elasticidad y su firmeza. Entonces podríamos concluir que, el Yoga fortalece los músculos y alarga o extiende el ciclo de vida del Colágeno y la Elastina en nuestra piel.

### **¿Qué ejercicios debo hacer en el Yoga facial?**

Según los expertos, la rutina de ejercicios se divide en 3 fases:

**Ejercicios de estiramiento:** Que mejoran la apariencia de los párpados, contorno de los ojos y cuello, zonas donde se notarán los primeros signos de la edad. Además, podrás relajar la mirada y activar los músculos del contorno de los ojos para un mejor funcionamiento.

Cierra tus ojos con fuerza, haciendo expresión de dolor, y después ábrelos lo más que puedas, haciendo una expresión de sorpresa. Repite este proceso con rapidez, hasta que sientas que vas a comenzar a llorar. En este momento ábrelos con suavidad y relájate. Una vez que se calmen, repítelos 10-15 veces.

**Masajes estimulantes:** Los puede realizar en el resto de la cara (labios, mejillas, mandíbula) y pueden ir acompañados de un producto para el cuidado facial, lo ideal es usar exfoliantes que ayuden a eliminar toxinas o serums revitalizantes que contengan Vitamina C, Ácido Hialurónico u otros nutrientes.

Sonríe muchísimo, con una sonrisa de lado a lado. A continuación, aprieta los labios como si fueras a dar un beso a alguien, y después relaja la cara y respira. Vuelve a hacerlo como si soplaras aire por la boca. Haz de 20 a 25 respiraciones. Con este ejercicio relajarás los músculos de la boca y de las mejillas, aportando luminosidad al rostro.







**Ejercicios de tonificación:** Nos ayudan a combatir la flacidez y aporta mayor flexibilidad. Con ayuda del Yoga Facial, podemos hacer masajes estimulantes para fortalecer el resto de los músculos del rostro y también favorecen la circulación de las zonas donde se presentan las primeras arrugas y líneas de expresión.

Aprieta tus mejillas y el resto de la zona de tu rostro con tus dedos pulgares y dedos índices durante medio minuto. Dicho ejercicio ayudará a estimular la circulación y la producción de agentes enfocados en la adición de volumen de la cara.

“El descanso es fundamental, por lo que se recomienda practicar Yoga Facial una vez al día y cuatro sesiones a la semana”. Lullage

### **¿Qué beneficios tiene el Yoga facial?**

Los principales beneficios que aporta el Yoga facial “Yotox” son:

-  Mantener los músculos faciales y del cuello tonificados.
-  Evitar la aparición de signos de la edad tales como arrugas, ojeras, líneas de expresión y bolsas en el contorno de ojos.
-  Aportar mayor flexibilidad.
-  Eliminar la flacidez de contorno de ojos.
-  Estimular la circulación de los vasos sanguíneos.
-  Resultados rápidos y en apenas 10 días.