

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Recibido para publicación: junio 05 de 2010 Aceptado
en forma revisada: noviembre 30 de 2010

Verdades de las mascarillas naturales de frutas y realidad de las mascarillas sintéticas comerciales

Truths of the natural masks of fruits and the reality of commercial synthetic masks.

[Llerena, Leslie](#)¹

RESUMEN

La base fundamental del artículo es el estudio comparativo de los beneficios de hidratación facial entre las mascarillas de fruta natural y las mascarillas comerciales sintéticas, en función de las necesidades de la piel. Las mascarillas faciales tienen muchos usos y ayudan a mantener una piel saludable y bella. Los productos limpiadores y exfoliantes es decir la rutina diaria de belleza no es sustituto para las mascarillas, su función principal es la hidratación para mantenerla en pleno estado de salud, por ello la nutrición son algunos de los cuidados básicos que necesita la piel para luchar contra los efectos del medio ambiente ante los cambios bruscos de temperatura y las agresiones externas cotidianas. Las mascarillas las podemos realizar de forma natural con frutas o comprarlas sintéticas ya elaboradas. Las frutas no solo nos alimentan con su gran concentración de vitaminas y otros nutrientes, sino también proporcionan una valiosa ayuda en el cuidado y conservación de nuestra belleza natural, tienen un valor nutritivo importante, múltiples vitaminas, como potasio, manganeso, biotina, además phytosterol y polyphenol, compuesto que posee una acción antibacteriana, y glutathione, un antioxidante y anti-cancerígeno. Las mascarillas sintéticas deben tener las siguientes características: bajo peso molecular, hidrosolubles, y tener un vehículo que los conduzca (liposomas), proporcionándole humedad a la piel, aumentado el contenido de agua para mantener la hidratación, las mascarillas sintéticas poseen químicos conservantes, como los perfumes sintéticos y colorantes, metil parabeno etcétera.

Palabras claves: Hidratación, facial, mascarillas naturales, mascarillas sintéticas.

¹ Instrumentador Quirúrgico. Esteticista-Cosmetóloga. Programa de Estética y Cosmetología, Corporación Universitaria Rafael Núñez.

Correspondencia: leslie.llerena@hotmail.com

ABSTRACT

The fundamental basis of the article is the comparative study of the benefits of facial moisturizing masks of natural fruit and synthetic, commercial masks depending on the needs of the skin. Facial masks have many uses and help maintain a healthy and beautiful skin. Cleaners and exfoliants products is the daily routine of beauty is not substitute for masks, its main function is hydration to maintain in full health, nutrition are some of the basic care skin you need to combat the effects of the environment before the sudden changes in temperature and the daily external aggressions. Masks them we can perform in a natural way with fruit or buy them synthetic already elaborated. Fruit not only feed with its high concentration of vitamins and other nutrients, but also provide a valuable aid in the care and conservation of our natural beauty have a significant nutritional value, multiple vitamins as potassium, manganese, biótina, moreover phytosterols and polyphenol, compound with an antibacterial action, and glutathione, an antioxidant and anti-cancer. Synthetic masks must have the following characteristics: low molecular weight, water soluble, and have a vehicle that will lead (liposomes), providing moisture to the skin, increased water content to maintain hydration, the synthetic masks have chemical preservatives, colourings and synthetic perfumes, methyl paraben etc.

Keywords: Facial, hidratação, natural masks, synthetic masks.

1. INTRODUCCIÓN

La piel es una membrana de función protectora que interviene con sus anejos, pelos, uñas y glándulas en un gran número de actividades fisiológicas que tienden a mantener la homeostasis, esto es, la constancia del medio interno. La piel protege al organismo del medio externo de varios modos: Es una barrera selectiva frente a microorganismos y sustancias químicas; es una barrera selectiva para determinadas formas de energía calorífica, luminosa, etc.; es un órgano donde radican receptores nerviosos que permiten recibir información del medio externo [1]; la hidratación de la piel es una de las cuestiones más importantes para mantenerla en pleno estado de salud, Varios expertos señalan que en un 90 por ciento, la belleza de la piel depende de una correcta hidratación y además señalan que el 90 por ciento de los síntomas de la piel seca desaparecen con una correcta limpieza [2-5].

Las mascarillas tienen efectos en la vasodilatación, en el aumento de la temperatura local y en la hidratación de la capa cornea, son suaves y relajantes, actúan con increíble rapidez y sus efectos son inmediatos y visibles.

Algunos estudios sobre las frutas han tenido gran aceptación tanto a nivel estético como a nivel alimenticio. La fruto terapia, por ejemplo, se destaca como una importante técnica terapéutica basada en las sustancias medicinales de los frutos de la tierra, incluyendo: frutas, verduras, hortalizas, plantas medicinales [6].

Dada la importancia de las frutas y su especial valor nutricional en el campo de la estética se incursiona la aplicación de frutas a nivel facial y corporal, En función del tipo de piel y la edad, es aconsejable utilizar combinación de activos para conseguir unos mejores resultados de hidratación cutánea. Estas técnicas hacen énfasis en que la salud, la

higiene y la belleza tienen que estar acompañadas de una correcta actitud personal y una alimentación equilibrada, que involucre el consumo de frutas y alimentos sanos con el fin de lograr una belleza integral.

Por otro lado, se puede observar que dos soluciones diferentes (agua corriente y una solución al 10% de glicerina), son tratamientos tópicos susceptibles de modificar el equilibrio hídrico de la epidermis de voluntarios sanos registrándose la respectiva respuesta biológica.

Los resultados obtenidos sugieren que el comportamiento biomecánico de la piel *in vivo* puede ser modificado y eventualmente modulado a través de intervenciones tópicas, proponiendo que la epidermis se ve influenciada en el comportamiento biomecánico global de toda la piel, siendo este un indicador importante de una buena condición cutánea en lo que a su organización funcional se refiere [7]. La aplicación de productos a nivel tópico puede ser mejor la hidratación de la piel, porque la epidermis tiene la capacidad de absorber productos.

El objetivo de una investigación realizada en el 2003, es prevenir y recomendar mascarillas y/o cosméticos eficaces en contra del envejecimiento cutáneo. Por medio de este se puede afirmar que el envejecimiento es irreversible y, aunque podemos actuar retrasándolo, nunca lo podremos evitar. Es importante, sin embargo, el cuidado diario de la piel, y signos del envejecimiento cutáneo. Asimismo, hay que evitar, en la medida de lo posible, la incidencia de los factores extrínsecos, como por ejemplo, limitar la exposición a las radiaciones solares [8].

Un estudio realizado en el 2006 donde se comparó la capacidad humectante del aceite de Emú incluido en una emulsión, con respecto a otras emulsiones que incluían extracto de baba de caracol, aceite de rosa mosqueta y extracto de *Imperata Cilíndrica R.* Se evaluó si existe un aumento en la capacidad humectante al mezclar el aceite de Emú con los otros activos, se le atribuyen propiedades regenerativas y humectantes de la piel [9].

El uso desmedido de algunos jabones o productos de limpieza no es recomendable, pueden ocasionar cambios considerables en el pH y factor de hidratación en la piel, la tensión, la falta de sueño, el paso del tiempo, los cambios climáticos, los rayos solares, la contaminación son algunos de los agentes al que se expone la piel de la cara diariamente [10]. No es necesario dedicarle muchos minutos al día, basta con saber elegir el producto adecuado y conocer algunos tics en la elaboración de mascarillas de frutas que además tienen la facultad de servir para múltiples funciones tales como limpiar, hidratar y tonificar, con una sola fruta; hablando específicamente de la fresa que ayuda a remediar las pieles grasas, si se aplica como mascarilla y funciona también como limpiadora para pieles secas y mixtas, si se aplica más diluida con aceite de almendra o lavanda [11].

Tabla 1. Componentes de las frutas y las mascarillas sintéticas

	Mascarillas Naturales	Mascarillas Sintéticas
--	------------------------------	-------------------------------

Uso en los diferentes tipos de piel	Piel seca Piel grasa Piel normal	Piel seca Piel grasa Piel normal
Tipos de frutos que se utilizan para las mascarillas	Fresa, Uva, Papaya, Banano, melón	Hidroplastia de fresa, uva, uchuva, papaya, banano
Vitaminas que contienen de forma generalizada	Vitamina E, D estimulan la formación de elastina y colágeno, Vit. A, B, C, calcio, fosforo, magnesio, potasio, hierro y diferentes vitaminas	Agua, propylen glicol, fragancia hidrogenated, castor Oil, alcohol, sodium, metyl canadiam, fragancia, physalis, metil parabeno peruviana, polivinil, alginato, óxido de zinc, etc.
Formas de prepararlos	Se aplica solo una fruta a la vez. Se tritura la fruta, se mezcla, tomar una pequeña cantidad y aplicar por el rostro, masajear	Humedecer el polvo con agua fría y mezclarlo rápidamente, aplicarlo preferiblemente sobre una gasa encima del rostro.

Nota: siempre que se apliquen mascarillas, lociones, cremas o cualquier otro producto sobre el rostro, se debe tomar la precaución de evitar tocar la zona del contorno de ojos y labios.

Llerena, Leslie.

Al utilizar las mascarillas naturales se tiene la ventaja que sus ingredientes son vitaminas en pequeñas proporciones que aportan beneficios sobre la piel, los ingredientes se tienen a la mano y son económicas, una de las frutas con gran cantidad de vitaminas es la fresa contiene vitamina A (5 microgramos por 100 gr.), vitamina E (0,23 miligramos por 100 gr.) y menores cantidades de otras vitaminas como las B1, B2, B3 y B6. Entre sus minerales, las frutas aportan fundamentalmente potasio y magnesio, aunque también hierro, fósforo, yodo y calcio [12].

En la actualidad los fabricantes de cosméticos elaboran mascarillas faciales que “reemplazan las funciones hidratantes naturales de la piel” contienen sustancias hidratantes sintéticas de tipo humectante, demostrando resultados aceptables durante el proceso de aplicación [13]. Sin embargo la normativa española sobre productos cosméticos en concreto el Real Decreto 1599/1997, de 17 de octubre y Real Decreto 209/2005, de 25 de febrero dicen claramente que no pueden contener sustancias clasificadas como carcinógenas, muta génicas o tóxicas, pero el problema es que actualmente existen más de 6.000 componentes químicos que están permitidos, pero no controlados. Esto significa, que en los productos aparecen agentes químicos que nos pueden causar, no sólo alergias o eczemas sino, asma, problemas de pigmentación y hormonales, cáncer o incluso daños genéticos a bebés; aunque los agentes químicos que contienen estén en pequeñas cantidades hablamos de productos que, en muchos casos, se utilizan a diario y, por tanto, la cantidad de sustancias perjudiciales que terminan entrando en nuestro organismo es al final elevada. En algunos productos las etiquetas pueden aparecer en su denominación latina o castellanizada, los más habituales son: Mineral oil, Paraffinum, Paraffinum liquidum, Petrolatum, compuestos con las sílabas Paraffin-Petroleum. Pero también son derivados del petróleo las siliconas: Silicone quaternium, methylsilanol, y se esconden en nombres como cera micro cristalina, ozokerit, ceresin, y la vaselina. Entre estos derivados destaca el glicol

propileno, un líquido incoloro que forma parte de la composición de multitud de cosméticos y que se dice que ayuda a retener la humedad, pero no se dice que puede inhibir el crecimiento de las células epidérmicas e irritarlas. Los colorantes: Son sustancias que se emplean para darle el color deseado a cremas, geles de baño, maquillajes, tintes, etc. Pues bien, muchos de ellos han demostrado al menos en animales ser altamente cancerígenos y alterar las moléculas de ADN [14].

Por lo anterior es importante conocer el grado de toxicidad de los productos que compramos, y utilizarlos para la actividad para la que fueron creados, conocer cómo debe ser desechado [15]. Cabe destacar que algunos productos cosméticos contienen sustancias humectantes como la glicerina, el propilenglicol y el sorbitol, y estas sustancias son buenos hidratantes para el estrato corneo.

Dentro de las normas de los productos toda formulación cosmética debe: respetar la integridad de la piel, mantener su PH fisiológico o permitir un retorno rápido a la normalidad, ser bien tolerado y de una perfecta inocuidad toxicológica y microbiana para quien lo utilice, tener una textura agradable y ser de fácil utilización [16].

¿Será posible decir que los productos más costosos sean los mejores para la piel? Las casas de belleza más famosas y tradicionales que generalmente manejan precios elevados ofrecen productos de buena calidad, ocasionando que los centros de estética eleven sus precios o no puedan utilizar productos con activos hidratantes de alto costo porque no les generaría buenos ingresos.

Las desventajas que posee las mascarillas naturales hechas a base de frutas es que no se conservan por mucho tiempo, se deben comprar frescas y aplicarse en el momento justo en que se prepare, por sus componentes que se oxidan fácilmente y pueden perder alguno de sus nutrientes.

Para protocolos faciales se pueden utilizar mascarillas de frutas naturales hidratantes las cuales se aplican realizando movimientos básicos de masaje que mejoran la circulación, combatan el estrés, relajen los músculos y estimulen el sistema linfático [17]. El masaje debe ser constante y uniforme, vigoroso en la musculatura y más suave en las zonas óseas. Debemos trabajar las zonas tensionadas que se detectan por la rigidez de la piel y musculatura. Para no hacer lo que no se debe, realizaremos deslizamientos rotativos y ascendentes con las palmas de las manos, y posteriormente la limpieza facial con una esteticista más la aplicación de la mascarilla.

Los protocolos de las mascarillas naturales son envolturas frutales que se aplican sobre el cuerpo o rostro, se utiliza un recipiente para las frutas, se maceran aplicándoles un poco de miel o aceite de oliva y se esparce por el rostro o cuerpo (100% fruta) [18-19]. No llevan componentes cosméticos, los únicos componentes son los propios de la fruta natural. Justo en el momento de la aplicación se mezclan con agua para obtener una especie de gelatina o mermelada que se emplea como mascarilla directamente sobre la piel.

CONCLUSIÓN

El rostro es el primer foco visual ante los demás y representa de alguna manera nuestro estado general. Por todo esto, es importante mantenerlo hidratado, tonificado, limpio y humectado entre otras cosas. Para la utilización de mascarillas faciales sean naturales o sintéticas ante todo se debe saber qué tipo de piel es, para establecer los protocolos a seguir y, a través del uso de las diferentes mascarillas se podrá apreciar el estado de la piel, cabe resaltar que a través del uso de equipos especializados en estética como la lupa, lámpara de Wood y el medidor de hidratación se sabe con exactitud el nivel de hidratación de la piel, por eso es aconsejable ponerse en manos de personas capacitadas en el ámbito estético para no correr riesgos.

Las mascarillas a base de frutas son una buena elección en los tratamientos hidratantes faciales, brindando nutrición y bienestar a la piel, aplicando la mascarilla natural con regularidad se consigue que la piel luzca limpia de impurezas, bien hidratada, joven y resplandeciente, brindando las frutas una alternativa económica y eficaz en la hidratación de la piel. ^[19] Para las personas que deseen utilizar productos cosméticos es importante conocer qué tipo de componentes contiene, si tienen una buena o mala participación activa, si realmente son hidratantes las formulaciones cosméticas, con el fin de utilizar el mejor tratamiento para cada caso, saber elegir la mascarilla de acuerdo al tipo de piel y en función a las necesidades cutáneas.

Llerena, Leslie.

BIBLIOGRAFÍA

1. Estructura de la piel. Disponible en: http://www.aloeproductos.com/La_Piel/Entradas/2007/6/28_ESTRUCTURA_DE_LA_PIEL.html
2. Duran, F. Manual Curativo con frutas y plantas medicinales 1.Vol. México. Grupo latino Editores; 2007. 83-85p. Disponible en: <http://orton.catie.ac.cr/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=UAA.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=007179>
3. Romero C, Torelló M, Viscasillas A, Del Pozo A. Aspectos galénicos de la formulación cosmética. En: Plan Nacional de formación continuada: Dermofarmacia (módulo 1). Ediciones del Consejo General de COF. 2004. 105p.
4. Rodríguez, IC. Hidratación cutánea: conceptos generales e implicaciones cosméticas. En: Master en dermofarmacia y Cosmetología. 5ª. Ed. Universidad de Barcelona. 2005; 3: 130-159.
5. Benaiges A. Hidratación corporal. Principios activos cosméticos: [Revista Ámbito farmacéutico Dermofarmacia. 2005; 24: 92-98.](#)
6. Morales A. Frutoterapia y Belleza: El poder curativo de 106 frutas que dan la vida. EDAF 2003. Disponible en: <http://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=we5FRJNYAowC&oi=fnd&pg=PA15&dq=Frutoterapia+y+Belleza:+El+poder+curativo+de+106+frutas+que+dan+la+vida&ots=iL6JeK8h8O&sig=Mps6qAKJFwt9DwuWi0qzIEAxV8#v=onepage&q=Frutoterapia%20y%20Belleza%3A%20El%20poder%20curativo%20de%20106%20frutas%20que%20dan%20la%20vida&f=false>
7. Rodríguez LM, Pinto PC. Análisis de la influencia del grado de hidratación de la epidermis en el comportamiento biomecánico de la piel in vivo. [Ars Pharmaceutica 2004; 45: 59-71.](#)
8. Lemmel J. Prevención y tratamiento cosmético del envejecimiento cutáneo. [Offarm 2003; 22: 75-82.](#)
9. Cáceres PA. Estudio comparativo de la capacidad humectante de la piel de activos cosméticos naturales respecto al aceite de emú utilizando el Corneometer® CM 825. Tesis pregrado Universidad de Chile. Disponible en: http://www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2006/caceres_p/sources/caceres_p.pdf .
10. Hernando P, Sánchez C, López P. Tecnología de Estética II. Editores Videocinco, Madrid 1986. 73p

11. Botanical Online. Propiedades de la Fresa. Disponible en: <http://www.botanical-online.com/fresa.htm>
12. Lopez O, Asdrubal. Salud a base de frutas. Educativa Kingkolor S.A. Bogotá, 2007. 3, 4, 56p.
13. Martini MC. Dermocosmética y Estética: No. 3 Cosmetología. Barcelona (España). Masson, S.A; 1997. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es/libros/dermocosmetica-y-estetica-n-3-cosmetologia9788445805015>
14. Mariño, M. ¿Qué contienen los cosméticos que usamos a diario?. Revista Consumoastur, España (11 de marzo de 2009). Disponible en: <http://www.consumoastur.es/export/sites/default/consumo/consumo-documentos/Cosmeticos.pdf>
15. Serrano L, Chang J. Descripción y manejo de productos contaminantes peligrosos o tóxicos utilizados en el hogar. Recomendaciones prácticas. 2009. Contaminación ambiental-FIMCM [15]. Disponible en: <http://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/6189>
16. Molpeceres J. Cosmetología aplicada a la Estética Integral. Editores Videocinco. España; 2005. 108p. Disponible en: http://books.google.es/books/about/Cosmetolog%C3%ADa_aplicada_a_est%C3%A9tica_integ.html?hl=es&id=OkmkAAAACAAJ
17. Martini MC. Introducción a la dermofarmacia y a la cosmetología. ACRIBIA S.A. España. 2005. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=259276>
18. Botanical Online. Las frutas. Disponible en: <http://www.botanical-online.com/lasfrutas.htm>
19. BellezaNatural.com. Belleza natural al alcance de tus manos. Disponible en: <http://www.bellezanatural.com/>