



SKINFARMABLOG DE JANA MARTÍN

ACTIVOS COSMÉTICOS

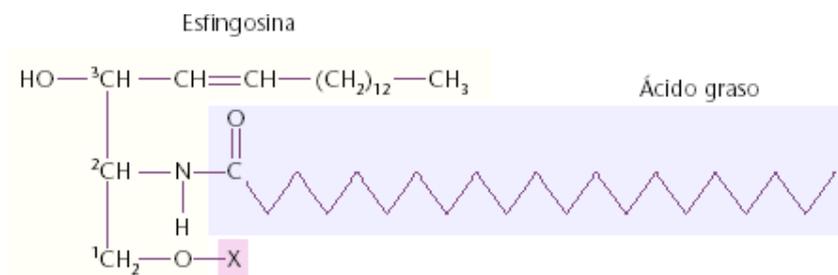
 @janamr_farma

Ceramidas:

Las ceramidas son un amplio grupo de compuestos lipídicos que se encuentran normalmente formando parte de la estructura de nuestra piel.

Suponen aproximadamente el 40-50% de la porción lipídica de nuestra piel. Son el cemento de nuestra función barrera junto con los ácidos grasos libres y el colesterol.

Su estructura se forma por la unión de un enlace amida con base de esfingosina unidos con distintos ácidos grasos -> esfingolípidos.



¿Por qué disminuyen los niveles de ceramidas en nuestra piel?

- El envejecimiento: la piel va perdiendo proporción de ceramidas con el envejecimiento. A partir de los 30 años, estos niveles comienzan a descender.
- Sobre-exfoliación o higiene con productos no adecuados.
- Piel sensible que tiene reducida su función barrera.
- Piel deshidratada.
- Piel con alteraciones en la función barrera por :
 - Psoriasis
 - Piel atópica
 - Acné.
- Factores externos como la radiación solar o el estrés.



SKINFARMABLOG DE JANA MARTÍN

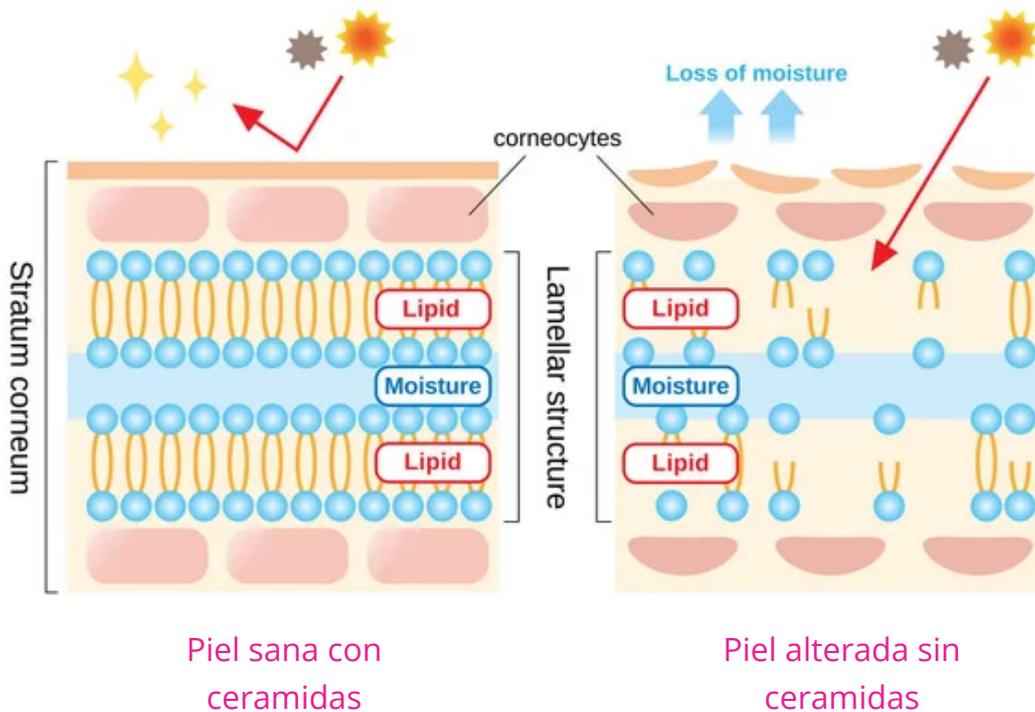
ACTIVOS COSMÉTICOS

 @janamr_farma

Ceramidas:

FUNCIONES:

- ✓ Mantiene la cohesión de las células que forman el estrato córneo.
- ✓ Regulan la hidratación de la piel, evitando la pérdida de agua transepidérmica.
- ✓ Disminuyen la sensibilidad de la piel frente a agentes externos.
- ✓ Repara y reestructura la piel.
- ✓ Mejora la luminosidad y su aspecto.
- ✓ Aumenta la elasticidad de la piel y favorecen la síntesis de colágeno -> acción antiarrugas.





SKINFARMABLOG DE JANA MARTÍN

ACTIVOS COSMÉTICOS

 @janamr_farma

Ceramidas:

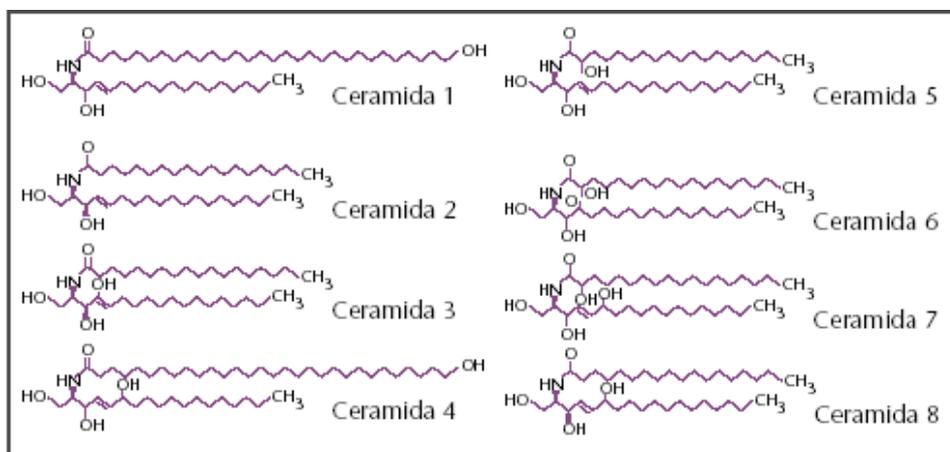
TIPOS DE CERAMIDAS:

Existen distintos tipos de ceramidas que se diferencian en función de la polaridad que tengan, siendo la 1 la más apolar.

Cambia su base esfingoide.

La nomenclatura que veremos en el INCI vendrá con: CERAMIDE y un número (nomenclatura antigua) o unas siglas.

NOMBRE	BASE ESFINGOIDE	% EN ESTRATO CÓRNEO	
1/ EOS	Esfingosina	8%	Disminuye en dermatitis.
2/ NS	Esfingosina	21%	
3/ NP	Fitoesfingosina	13%	Disminuye en psoriasis y dermatitis
4/ EOH	6-Hidroxiesfingosina	4%	
5/ AS	Esfingosina	18%	
6/ NH	6-Hidroxiesfingosina	9%	
7/ AP	Fitoesfingosina	4%	Disminuye en psoriasis
8/ AH	6-Hidroxiesfingosina	22%	





SKINFARMABLOG DE JANA MARTÍN

ACTIVOS COSMÉTICOS



Ceramidas:

INDICACIONES:

Las ceramidas se pueden incorporar en cualquier rutina, para cualquier tipo de piel y son muy recomendables en pieles deshidratadas, pieles secas, pieles sensibles, pieles con la función barrera alterada, pieles grasas-acneicas con tratamiento.... y así podemos extenderlo porque como hemos visto es un componente fundamental para mantener nuestra piel en buen estado.

Se pueden utilizar tanto en la rutina de día como en la de noche.

Se pueden combinar con cualquier activo.

Forman una buena combinación con ácidos grasos, ácido hialurónico, centella asiática, niacinamida...