

Material Imprimible

Curso Dermatocosmiatría

Módulo La piel

Contenidos:

- Introducción a la dermatocosmiatría
- Anatomía y fisiología de la piel. Funciones y estructura
- Tipos de pieles
- Principales factores de envejecimiento cutáneo

Introducción a la dermatocosmiatría

Seguramente más de uno de ustedes ha escuchado sobre los alcances de la dermatocosmiatría, ya que hoy en día es una disciplina ampliamente conocida y con gran salida laboral. Ustedes podrán trabajar no solo como asistente de un médico dermatólogo, sino también aplicando las técnicas de un dermatocosmiatra de forma independiente.

A lo largo de estos módulos conocerán las técnicas y van a poder formarse en dermatocosmiatría para el cuidado de la piel, y sobre todo en la prevención, como verdaderos agentes de salud.

Si les parece empezamos con algunos conceptos importantes: definamos qué es la dermatocosmiatría y cuál es su alcance. La **dermatocosmiatría** es una disciplina que se encarga de estudiar la piel y sus enfermedades, así como de desarrollar tratamientos estéticos para ella.

Los dermatocosmiatras pueden trabajar con pieles sanas y con aquellas que tienen patologías, y sus funciones incluyen: Limpiezas profundas del rostro, tratamientos de hidratación, rejuvenecimiento, unificación del tono de la piel, tratamiento del acné, entre otras.

Como dijimos, la dermatocosmiatría no solo trabaja con la piel sana, sino también en diversas patologías, como dermatopatías por celiaquismo, diabetes, menopausia, lupus, rosácea, melanodermias, acné, fotoenvejecimiento. Es decir, que consiste en un conocimiento profundo de muchos procesos y enfermedades de la piel y sus tratamientos.

Una cuestión a tener en cuenta es que la dermatocosmiatría es una especialidad que se encuentra en la intersección de la dermatología y la cosmetología. A diferencia de un dermatólogo, que trata enfermedades de la piel de manera profunda y con fines médicos, el dermatocosmiatra se dedica más a mejorar el aspecto de la piel y prevenir problemas menores mediante procedimientos que no suelen ser invasivos.

El trabajo del dermatocosmiatra incluye:

- Evaluación de la piel para determinar el tipo y las necesidades específicas de cada paciente.
- Aplicación de tratamientos no invasivos, como peelings, limpiezas profundas, tratamientos hidratantes y despigmentantes.

- Uso de tecnologías como luz pulsada, radiofrecuencia, y ultrasonido para mejorar la apariencia de la piel.
- Asesoramiento en el cuidado de la piel, incluyendo la selección de productos cosméticos adecuados.
- Prevención del envejecimiento y problemas menores como acné leve, manchas y arrugas superficiales.

Anatomía y fisiología de la piel

La **piel** es el órgano más grande del cuerpo.

Según la Organización Mundial de la Salud, la piel es el límite exacto del organismo con el medio externo, y su principal función es la de la adaptación y la conexión del individuo con el medio ambiente.

La piel de un adulto pesa entre 3 y 5 kilos, lo que representa aproximadamente el 16% del peso corporal total. No obstante, este peso puede variar según factores como la edad, el tamaño y la composición corporal de cada persona. Asimismo, esta cubre una superficie de aproximadamente 1.5 a 2 metros cuadrados en un adulto promedio.

¿Cuáles son las 6 funciones más comunes de la piel?

- Regula la temperatura del cuerpo
- Almacena agua y grasa
- Es un órgano sensorial
- Impide la pérdida de agua
- Impide el ingreso de bacterias
- Actúa como barrera entre el organismo y el entorno

Este órgano está formado por varias capas y una amplia variedad de componentes, cada uno con funciones específicas. De externa a interna, las tres capas principales de la piel son:

- Epidermis
- Dermis
- Hipodermis

La **epidermis** es la capa exterior de la piel y protege las capas internas del mundo exterior. Si bien es una capa considerada fina, es resistente.

Esta contiene:

- Queratinocitos, que son células que producen queratina, una proteína que da resistencia y protección a la piel.
- Melanocitos, que son células que producen melanina, el pigmento que da color a la piel y protege contra los daños de los rayos UV.
- Células de Langerhans, que son parte del sistema inmunológico de la piel y se encargan de detectar y combatir agentes extraños.
- Células de Merkel, que son células sensoriales responsables de la sensación del tacto.

Los queratinocitos se originan en las células de la capa más profunda de la epidermis, llamada capa basal. Estos luego son los que van a migrar hacia la superficie de la epidermis llegando a la superficie de la piel y, de esta forma, se desprenden de forma gradual y son reemplazados por las células nuevas que son llevadas desde abajo.

Por su lado, los melanocitos son células que se encuentran repartidas por toda la capa basal de la epidermis y como dijimos, producen melanina, uno de los principales responsables del color de la piel, pero no son tan abundantes como los queratinocitos.

La principal función de la melanina es filtrar la radiación ultravioleta del Sol que genera lesiones en la piel y que daña el ADN, y además puede tener numerosos efectos nocivos, como por ejemplo el cáncer de piel.

La epidermis es una capa de tejido epitelial poliestratificado y queratinizado que aloja en su interior cinco capas, que a su vez comprenden una gran cantidad de células y estratos.

Estas capas, de la más profunda a la más superficial, son:

- Capa basal, o estrato basal, que es la capa más profunda, donde se forman nuevas células de la piel, o sea, los queratinocitos. Aquí se encuentran los melanocitos y las células de Merkel
- Estrato espinoso, donde las células se unen por desmosomas, dando una apariencia “espinosa” al tejido. Es la capa que aporta resistencia y flexibilidad a la piel

- Estrato granuloso, donde las células comienzan a morir y se llenan de gránulos de queratina, preparándose para formar la capa más externa. También producen lípidos que ayudan a impermeabilizar la piel
- Estrato lúcido, presente solo en áreas de piel gruesa, como las palmas y las plantas. Es una capa delgada y transparente compuesta de células muertas, y su función es añadir protección adicional.
- Y el estrato córneo, que es la capa más externa y gruesa, formada por células muertas llenas de queratina. Estas células se desprenden continuamente y son reemplazadas por otras nuevas desde capas más profundas.

La siguiente capa de la piel es la **dermis**. Es más gruesa y robusta que la epidermis y cumple funciones esenciales para la salud y estructura de la piel, como proporcionar soporte, elasticidad y resistencia. La dermis es también la capa que contiene la mayoría de las estructuras de soporte y los sistemas que nutren y mantienen la piel en buen estado.

Dicha capa tiene varias funciones críticas para la salud y apariencia de la piel:

- Primeramente soporte estructural, ya que proporciona fuerza y flexibilidad gracias a las fibras de colágeno y elastina.
- Termorregulación, dado que a través de los vasos sanguíneos y las glándulas sudoríparas, ayuda a regular la temperatura corporal
- Nutrición de la epidermis, debido a que proporciona oxígeno y nutrientes a las capas de la epidermis, que carece de vasos sanguíneos.
- Sensación, ya que los receptores nerviosos en la dermis permiten percibir estímulos externos como el tacto, la presión, el calor y el frío.
- Cicatrización, puesto que en caso de daño o herida, la dermis produce fibroblastos que ayudan en la reparación del tejido.

La dermis se compone de dos subcapas principales:

- La capa papilar
- Y la capa reticular

La capa papilar es la capa más superficial de la dermis, justo debajo de la epidermis. Tiene una estructura irregular con pequeñas proyecciones llamadas papilas dérmicas, que se conectan con la epidermis y mejoran el intercambio de nutrientes y oxígeno.

La capa papilar contiene:

- Capilares, que son pequeños vasos sanguíneos que nutren la epidermis.
- Fibras de colágeno y elastina, que proporcionan fuerza y flexibilidad.
- Receptores sensoriales, que permiten detectar el tacto ligero y otras sensaciones.

Por su lado, la capa reticular es la capa más profunda y gruesa de la dermis. Su estructura es más densa y está compuesta principalmente de fibras de colágeno que le dan fuerza y durabilidad.

La capa reticular contiene:

- Fibras de colágeno y elastina en mayor concentración, lo que proporciona la resistencia y elasticidad de la piel.
- Folículos pilosos, de donde crecen los pelos; están conectados a las glándulas sebáceas. El vello no solo contribuye al aspecto de una persona, sino que tiene una serie de importantes funciones físicas, como regular la temperatura corporal, proteger de posibles daños y acentuar las sensaciones.
- Glándulas sebáceas, que producen sebo, una sustancia oleosa que mantiene la piel hidratada y protegida.
- Glándulas sudoríparas, que son las encargadas de producir sudor, regular la temperatura y ayudar a eliminar toxinas.
- Vasos sanguíneos y linfáticos, que ayudan a nutrir la piel, a eliminar residuos y a regular la temperatura corporal. El calor provoca la dilatación de los vasos sanguíneos, lo que permite que grandes cantidades de sangre circulen cerca de la superficie de la piel y liberen el calor. El frío causa que los vasos sanguíneos se estrechen y conserven el calor del cuerpo.
- Receptores nerviosos, que permiten percibir dolor, presión y temperatura.

El número de terminaciones nerviosas, glándulas sudoríparas, glándulas sebáceas, folículos pilosos y vasos sanguíneos varía en las distintas partes del cuerpo. La zona superior de la cabeza, por ejemplo, tiene gran cantidad de folículos pilosos, mientras que las palmas de las manos y las plantas de los pies carecen de ellos.

Hablemos de las fibras colágenas, que son, sin duda, la porción más importante de la dermis, ya que debido a su firmeza particular le dan elasticidad a la piel.

Existen diversos tipos de colágeno. En la piel a nivel intersticial predominan los colágenos tipo I, III, V y VII, y dentro de la membrana basal encontramos los tipos IV y VII.

Las fibras elásticas también son parte de la dermis, y gracias a su matriz de elastina y su composición de proteínas miofibrilares, se crea una red encargada de aportar a la piel su elasticidad.

Otros de los componentes son las llamadas sustancias vitales, que son compuestos formados por polisacáridos y proteínas, y debido a que tienen la función de captar agua, son responsables de brindar la rigidez necesaria a la piel.

La última capa de la piel, como dijimos, se llama **hipodermis**. Está ubicada debajo de la dermis, y aunque técnicamente no siempre se considera parte de la piel, es crucial para la salud y el funcionamiento del órgano cutáneo en su conjunto.

Esta capa gruesa actúa como un puente entre la piel y las estructuras subyacentes, como los músculos y los huesos. Además ayuda a aislar el cuerpo del calor y del frío, proporciona un relleno protector y sirve para almacenar energía.

De igual manera, esta grasa o tejido graso almacena células vivas, que son denominadas células grasas, y que están unidas entre sí por un tejido fibroso. El grosor de la capa de grasa puede variar desde una fracción de centímetro en los párpados hasta varios centímetros en el abdomen y en las nalgas.

La hipodermis cumple múltiples funciones esenciales para la protección y el funcionamiento del cuerpo, tales como:

- Reserva de energía, ya que las células adiposas almacenan grasa, que actúa como una reserva de energía a largo plazo, permitiendo que el cuerpo tenga energía disponible en momentos de necesidad
- Aislante térmico, dado que la grasa de la hipodermis ayuda a mantener la temperatura corporal al aislar el cuerpo del frío y reducir la pérdida de calor hacia el exterior. Esto es particularmente importante en zonas del cuerpo expuestas a variaciones de temperatura.
- Amortiguador de impactos, debido a que la hipodermis protege los órganos internos, músculos y huesos al absorber golpes e impactos, reduciendo el riesgo de lesiones y daños internos.
- Conexión estructural, ya que proporciona un soporte que une la piel a las estructuras subyacentes, como músculos y huesos, manteniendo la piel firme en su lugar

- Y finalmente, pasaje de vasos y nervios, puesto que estos permiten la irrigación y la transmisión de señales nerviosas hacia las capas superiores de la piel, lo que es fundamental para la nutrición, el control de temperatura y la percepción sensorial.

También es necesario saber que la hipodermis está compuesta principalmente de:

- Células adiposas, es decir, tejido graso, que son células especializadas en almacenar grasa, que conforma la mayor parte del volumen de la hipodermis.
- Tejido conectivo, que une la hipodermis con las capas superiores de la piel, y también conecta la piel con estructuras subyacentes como músculos y huesos.
- Vasos sanguíneos y linfáticos, que transportan nutrientes y oxígeno, y ayudan a eliminar desechos de las capas más profundas de la piel.
- Nervios, que permiten percibir sensaciones como presión y vibración, además de regular respuestas al dolor.

Cada capa de la piel tiene funciones específicas que contribuyen al bienestar y apariencia de la piel. La epidermis es responsable de la protección de la piel contra los agentes externos, la dermis proporciona estructura y elasticidad a la piel, y la hipodermis actúa como aislante térmico y reserva de energía.

Tipos de pieles

Antes de comenzar queremos aclarar que se pueden utilizar diferentes criterios para clasificar la piel, por lo que podrían encontrar otras clasificaciones en las diversas bibliografías.

En esta oportunidad les compartiremos la clasificación más conocida, que se basa en la presencia o no de una emulsión que se forma sobre la superficie corporal entre las moléculas lipídicas y acuosas cutáneas o externas, denominada manto hidrolipídico o emulsión epicutánea. Esta capa tiene que ver con su presencia en las pieles más grasas y la ausencia en las secas o normales.

Sin embargo, también podemos clasificar a la piel según la epidermis, en gruesa y delgada.

La piel gruesa es aquella que tiene un estrato córneo bien desarrollado. Esta es probable que se presente en personas expuestas de forma crónica al sol, ya que uno de sus efectos

es la hiperqueratosis, es decir, el engrosamiento del estrato córneo. Dicha piel presenta los poros dilatados y de color opaco amarillento.

Por su parte, la piel delgada posee una capa córnea fina. Es propia de mujeres y de zonas corporales cubiertas. La misma presenta una superficie uniforme, con poros poco visibles y de color rosado traslúcido.

La siguiente clasificación es según la dermis. Esta puede ser piel tónica o piel flácida.

La piel tónica es aquella que presenta tensión y elasticidad. En cambio, la piel flácida es aquella que ha perdido la elasticidad y la capacidad de recuperación después de someterse a una deformación. Estas características están presentes en pieles envejecidas e incluso pieles jóvenes que han sufrido un adelgazamiento brusco o ciertas enfermedades.

La tercera clasificación está asociada a las secreciones, que es en la que nos vamos a enfocar. La emulsión epicutánea o manto hidrolipídico es la emulsión formada por el agua procedente de las glándulas sudoríparas y el ambiente, junto con los lípidos de las glándulas sebáceas y de la capa córnea. Esta es una película que recubre el estrato córneo, ayudando al mantenimiento de la función de barrera.

Según la fase continúa de la emulsión resultante, se forman emulsiones de fase externa acuosa (O/W) u oleosa (W/O), en función de los que clasificaremos los distintos tipos de piel en piel seca, normal y grasa.

La piel seca tiene una emulsión externa acuosa, la epidermis fina, secreción sebácea escasa, y el tamaño del poro es pequeño. Por su lado, la piel normal tiene emulsión externa acuosa, la epidermis normal, secreción sebácea media, y el tamaño del poro es normal. Finalmente, la piel grasa tiene una emulsión externa oleosa, la epidermis gruesa, secreción sebácea alta, y el tamaño del poro es grande.

La composición y tipo de manto hidrolipídico depende de diversos factores:

- De la localización asociada a las glándulas y el tipo de las mismas
- De las características de cada individuo
- De la edad, ya que cuando envejecemos hay un descenso de la secreción de las glándulas sebáceas y la piel se vuelve más seca

- Del género de la persona, dado que está directamente influenciada a las hormonas sexuales
- y por último del ambiente y el factor extremo que puede modificar a la piel

Describamos en profundidad cada tipo de piel. La **piel grasa** es la que presenta mayor actividad de las glándulas sebáceas, ya que va a constituir emulsiones con la fase continua formada por lípidos, dando lugar a una emulsión epicutánea de fase externa oleosa.

De allí que podemos hacer una nueva clasificación de varios tipos de piel grasa con distintas características:

- La piel grasa seborreica se presenta, principalmente, en personas de raza latina
- La piel grasa deshidratada es la que va a desarrollar una secreción sebácea disminuyendo la proporción de los lípidos hidrófilos. En estas condiciones, la emulsión epicutánea no se forma o es insuficiente para proporcionar una adecuada protección, ya que disminuye el agua retenida al evaporarse con más facilidad y, por tanto, la piel se deshidrata.
- Por su lado, la piel grasa asfíctica es una piel que ha alcanzado este estado por la utilización errónea de productos cosméticos. Un claro ejemplo podría ser el uso de productos demasiado astringentes que cierran los poros, provocando una alteración en la composición de la secreción sebácea, lo que podría llegar a traer como consecuencia la producción de grasa solidificada que, por la hipertrofia de la capa córnea, tiene dificultades en salir al exterior. Todo esto podría originar la aparición de quistes sebáceos o quistes de millium

La piel grasa seborreica tiene un aspecto brillante; textura untuosa; superficie cérea, es decir, sin escamas; poros perceptibles, abiertos y con espinillas; resiste el jabón; se broncea de manera rápida y uniforme; y resiste a los cambios climáticos.

La piel grasa deshidratada tiene un aspecto brillante pero opaca; textura áspera; superficie escamosa; poros perceptibles y abiertos en la zona central de la cara; no resiste el jabón; se broncea bien pero con manchas y se congestiona; y no resiste a los cambios climáticos.

Finalmente, la piel grasa asfíctica tiene un aspecto brillante en zonas seborreicas, y mate y marchito en zonas no seborreicas; textura ligeramente áspera en zonas no seborreicas y algo untuosa en zonas seborreicas; superficie descamada según las zonas; poros cerrados, con quistes sebáceos y comedones; no resiste el jabón, especialmente el astringente; cuando se broncea presenta una pigmentación anormal y aparecen manchas; y puede o no resistir a los cambios climáticos.

Continuando con la descripción de los tipos de pieles, vamos a decir que la **piel seca** se desarrolla como consecuencia de una disminución en el contenido de agua del estrato córneo. Esta se caracteriza por presentar aspereza, descamación, pérdida de flexibilidad y elasticidad, grietas e hiperqueratosis.

La pérdida de agua puede deberse a causas fisiológicas o externas. Veamos cada una de ellas. Dentro de las fisiológicas encontramos las disfunciones fisiológicas, que se asocian a la disminución de la secreción sebácea o atípica, ya que la deshidratación de las capas córneas superficiales genera una alteración de la función barrera por parte de los agentes externos.

Otra causa fisiológica es la falta de precursores como la filagrina de las moléculas higroscópicas, que constituyen el factor de hidratación natural de los corneocitos, lo que conlleva a la sequedad y aspereza cutánea que dificultan la función barrera. Esta escasez y alteración de los lípidos que forman las membranas córneas y la sustancia cementante intracorneal pueden incrementar la pérdida de agua y causar aspereza y sequedad.

Por otro lado podemos decir que existen patologías cutáneas, como ictiosis, psoriasis, xerosis o dermatitis seca, que están ligadas a una hiperqueratosis y que son causa de deshidratación, sequedad, descamación y mucha aspereza, sobre todo en el estrato córneo.

Entre los agentes externos podemos encontrar como principal causante el calor seco intenso y persistente, ya que provoca una pérdida de agua que modifica la fase acuosa de la emulsión epicutánea reduciendo el entorno acuoso de las sustancia higroscópicas del factor natural de hidratación y eliminando las láminas de agua que forman parte de la sustancia lipídica cementante entre las células corneales.

La **piel normal** es aquella que tiene un manto hidrolipídico que está correctamente formado, con una cantidad de lípidos idónea y constituyendo una emulsión de fase externa acuosa o de fase externa oleosa, bien constituida. Asimismo, en este tipo de piel

la función barrera no presenta ninguna alteración y la hidratación cutánea presenta una normalidad absoluta.

Dicha piel:

- No presenta aspectos poco estéticos como manchas, poros abiertos o líneas tirantes.
- No tiene brillo grasiento
- Tiene una superficie lubricada y humedecida
- Presenta una buena tolerancia a los jabones
- Broncea al sol en exposiciones normales y controladas
- Resiste bien los cambios de temperatura
- Tiene un color rosado uniforme
- Al tacto es muy suave, aterciopelada
- Posee un espesor fino
- Es lisa, sin arrugas y elástica
- Es flexible. Tónica y bien irrigada

Si bien estas son las características generales de una piel de tipo normal, es cierto que en algunas situaciones nos podemos encontrar escalas en la que, según la localización, la piel es seca y grasa, ya que la distribución de las glándulas sebáceas y sudoríparas no es homogénea.

Podemos decir entonces que en una primera instancia, esta piel que podría ser normal, puede también tener características de piel seca y/o grasa. En esta situación intermedia, se admite la clasificación de **piel mixta** como estado fisiológico cutáneo que alterna las características de piel seca y grasa, en unas condiciones de normalidad.

Este tipo de piel generalmente se caracteriza por tener la zona T, es decir, frente, nariz y mentón, más grasa y brillante, mientras que el resto del rostro, como las mejillas y alrededor de los ojos, tiende a ser normal o seco. Esta combinación hace que el cuidado de la piel mixta sea un desafío, ya que cada área del rostro necesita una atención y productos específicos.

La piel mixta suele estar influenciada por varios factores, entre ellos:

- Genética

- Factores hormonales, como los que ocurren durante la adolescencia, el ciclo menstrual, el embarazo o la menopausia. Estos pueden influir en la producción de sebo
- Clima y factores ambientales, ya que la piel mixta puede volverse más grasa en climas cálidos, y más seca en climas fríos.
- Uso de productos inadecuados, ya sean demasiado fuertes o demasiado grasos

Finalmente diremos que toda piel que tiene un umbral de tolerancia inferior al de una piel normal, es una **piel sensible**. Es decir, reacciona frente a estímulos a los que una piel normal no reacciona, sufre sensaciones de incomodidad como calor, tirantez, enrojecimiento o prurito, y es frágil, clara y sujeta a rojeces difusas y/o patologías como por ejemplo el acné, dermatitis atópica, entre otras.

La pérdida de la función de barrera perjudica la resistencia a la penetración de microorganismos o sustancias externas y una carencia de elasticidad, lo que origina pequeñas fisuras y descamación, facilitando la introducción de sustancias agresivas e irritantes, aumentando la posibilidad de desencadenar reacciones alérgicas.

La barrera epidérmica

Sabemos que la piel es el primer contacto del cuerpo y el organismo ante las agresiones es la epidermis. Por ello se le ha dado a esta el nombre de **barrera epidérmica**, ya que es responsable de realizar un conjunto de funciones complicadas y definidas genéticamente para dificultar la entrada de factores externos y disminuir los factores internos que sean de riesgo para alterar el buen funcionamiento del organismo.

La piel cumple papeles muy importantes, entre los que destacan la interacción con el medio ambiente y actuar como barrera física para permitir la coordinación y el buen funcionamiento de todos los tejidos y sistemas corporales. Este proceso lleva por nombre homeostasis fisiológica.

Ya que diariamente la piel está expuesta a las agresiones de factores químicos, térmicos, mecánicos, radiaciones y una gran variedad de microorganismos, la barrera epidérmica se encarga de:

- Mantener el PH ácido
- Regular la descamación
- Realizar la acción antimicrobiana y antiinflamatoria
- Reducir el estrés oxidativo

Sin embargo, existen algunos factores asociados a la función de barrera. Conozcámoslos:

- Los microorganismos, que generalmente son bacterias positivas que no invaden ni causan enfermedades al colonizar la piel y son los llamados estafilococos, propionibacteriaceae y parásitos folliculorum y otros organismos como la cándida que podemos encontrar en zonas húmedas
- Las agresiones físicas, y podemos decir que la piel, específicamente el tejido subcutáneo y las glándulas sudoríparas, toman el papel de una barrera aislante convirtiendo la secreción de sudor y el 90% de la circulación cutánea en una termorregulación reactiva constante, proporcionando el 10% restante de la circulación cutánea para su nutrición.
- También las agresiones mecánicas, ya que la estructura de la piel y su constitución genética hacen de ella una barrera protectora frente a los traumatismos, heridas y lesiones a las que puede estar expuesta, por lo que puede amortiguar golpes y lastimaduras

Una última cuestión a tener en cuenta es que la barrera epidérmica posee acción reguladora de la homeostasis, por lo que si la piel sufre algún daño, la pérdida de electrolitos, líquidos y proteínas se hará presente, y con ello diversas alteraciones del metabolismo o abundante pérdida de sangre. Por esto, su cuidado es esencial, ya que se evita la pérdida excesiva de agua.

El envejecimiento de la piel

A medida que aumenta nuestra edad la piel sufre una serie de alteraciones: comienza la pérdida de tersura, firmeza, hidratación y luminosidad, y aparecen las arrugas, una preocupación en la gran parte de los seres humanos, especialmente en las mujeres.

Pese a eso tengamos en cuenta que el **envejecimiento** causa un deterioro natural de los procesos de nuestra piel y se evidencia en ciertas señales.

Las primeras señales del envejecimiento pueden aparecer a la corta edad de 20 años en forma de líneas de expresión en el contorno de la boca y la nariz, manchas oscuras, ojeras y párpados caídos, que hacen que nuestros ojos se vean más pequeños.

Otra señal de envejecimiento está vinculada a una falta de protector solar. No ponernos protección solar cuando tenemos veintitantos acelera el daño solar en el interior de la piel y produce manchas oscuras en el exterior. Recuerden que la exposición continua al sol es muy dañina debido a los rayos UV del sol, y esto causa una producción excesiva de

melanina dentro de la piel. Esto lleva, a consecuencia, una hiperpigmentación que hace que la piel tome un tono oscurecido, desperejo, lo que explica las ojeras.

A los 30 años se mantienen y aparecen otras señales de envejecimiento, como las líneas de expresión verticales, que se originan de nuestras expresiones faciales y que con la edad se van volviendo más profundas. En esta etapa empiezan a verse líneas por fruncir el ceño. Las líneas de la sonrisa alrededor de la nariz y la boca son ahora más pronunciadas, en parte debido a la gravedad. Nuestra piel empieza a perder volumen y elasticidad, y estas líneas se vuelven más definidas. El labio superior también empieza a perder su grosor.

Posteriormente, a los 40, la piel sigue perdiendo volumen y elasticidad, y esto es muy notorio en las líneas faciales y pliegues que se hundan cada vez más. La pérdida de definición en la piel de la mandíbula también cambia el aspecto general de nuestra cara y ocasiona que se vea un tanto desmejorada. Esta es una señal avanzada del envejecimiento de la piel.

Sabemos que nuestra piel está envejeciendo constantemente, aunque en realidad solo empezamos a prestarle atención cuando aparecen las señales del envejecimiento. No obstante, tenemos que tener en cuenta que este mismo proceso de envejecimiento es natural, y que se da de manera inherente al generarse una renovación celular de la piel y una disminución en la producción de colágeno, o debilitamiento de la estructura de soporte interna y la barrera de protección natural de la piel.

Este deterioro de los procesos de nuestra piel, combinado con los factores asociados al ambiente y nuestro estilo de vida, pueden causar que las señales de envejecimiento aparezcan prematuramente.

El envejecimiento es un proceso muy complejo que va dañando la piel en el que interfieren distintos factores:

- intrínsecos, es decir, lo que está relacionado con el proceso natural provocado por factores genéticos, vasculares, metabólicos y por las modificaciones hormonales, como por ejemplo cuando la mujer inicia la etapa de la menopausia
- o extrínsecos, que son aquellos que están vinculados con el medio ambiente, principalmente el sol, la mala higiene, la falta de sueño, el tabaco y el alcohol.

Cuando la piel envejece disminuye la producción de ácido hialurónico, que es un elemento esencial para el mantenimiento de la densidad dérmica y, por lo tanto, de la firmeza de la piel, y se acelera la deshidratación.

Dermatológicamente hablando, podemos decir que existen tres tipos de arrugas:

- Las arrugas profundas, que son más largas y anchas, causadas generalmente por la exposición solar excesiva sin protección. Están asociadas a los surcos, son verticales, y se localizan en las mejillas y pera. También se pueden considerar arrugas profundas a las patas de gallo y el entrecejo.
- Las arrugas de expresión se forman por los movimientos continuos que llegan a marcar la piel que poco a poco pierde su tonicidad, como las comisuras y las arrugas que están alrededor de los labios.
- Las arrugas superficiales, por su lado, son delgadas y largas, se forman en la epidermis y se deben a la baja renovación celular, la falta de nutrientes y deshidratación. Estas se encuentran principalmente en las mejillas y en el cuello.

Como dijimos anteriormente, los cambios en la piel están relacionados con factores ambientales, constitución genética, nutrición y otros factores. Sin embargo, el factor individual más importante es la exposición al sol. Esto pueden verlo comparando las zonas del cuerpo que tienen una exposición regular al sol con zonas que están protegidas de la luz solar. Así y todo, los pigmentos naturales parecen proporcionar alguna protección contra el daño en la piel inducido por el sol.

Los cambios en el tejido conectivo reducen la resistencia y la elasticidad de la piel. Esto se conoce como elastosis, y es muy notable en algunas zonas específicas, como por ejemplo las que están más expuestas al sol.

La elastosis solar es una afección que produce la apariencia correosa, deteriorada por la intemperie, que se suele ver en granjeros, marineros y otras personas que pasan gran parte del tiempo al aire libre. A medida que la piel va envejeciendo la cantidad de células que contienen pigmento llamado melanocitos disminuye.

Los melanocitos que quedan aumentan de tamaño y la piel envejecida aparece más delgada, más pálida y transparente, casi traslúcida.

Asimismo, las manchas pigmentadas, incluyendo las llamadas manchas por edad, pueden aparecer en zonas expuestas al sol. A estos casos los llamamos científicamente lentigos.

Para finalizar les dejamos algunos consejos para prevenir el deterioro de la piel:

- Tomar por lo menos 2 litros de agua por día
- Evitar el alcohol y el cigarrillo
- Mantener una dieta equilibrada, con mayor aporte de frutas y verduras.
- Higienizarse la cara diariamente para evitar que los poros se obstruyan y la piel pueda respirar normalmente y eliminar impurezas
- Realizar actividad física, contemplando una rutina que implique realizar ejercicio varias veces por semana
- Tomar las precauciones necesarias al exponerse al sol
- Utilizar protector solar y no pantalla solar, por lo menos de factor 15, aplicándolo media hora antes de exponerse y reiterando las aplicaciones cada 2 horas y después de meterse al agua
- Mantener la piel humectada con lociones y otros humectantes
- No usar jabones que sean fuertemente secantes o muy perfumados
- No se recomienda el uso de aceites de baño, ya que suelen secar la piel