



SALUD ES

LA PIEL Y SUS CUIDADOS

GLADYS ARROYAVE E.
MEDICO CIRUJANO

Los productores de leche trabajan la mayor parte de su tiempo, expuestos al sol; al igual que sus esposas, en la labores propias de la huerta y la casa. Es por ello que queremos llamar la atención sobre el cuidado de la piel de manera preventiva.

Esas pequeñas «manchas» que van apareciendo con el paso de los años, pueden convertirse, en un futuro, en un cáncer de piel. Hay que cuidarse, protegiéndose del sol, un gran amigo, pero que al «tomarlo» en exageración, se convierte en un terrible enemigo

CARACTERÍSTICAS GENERALES

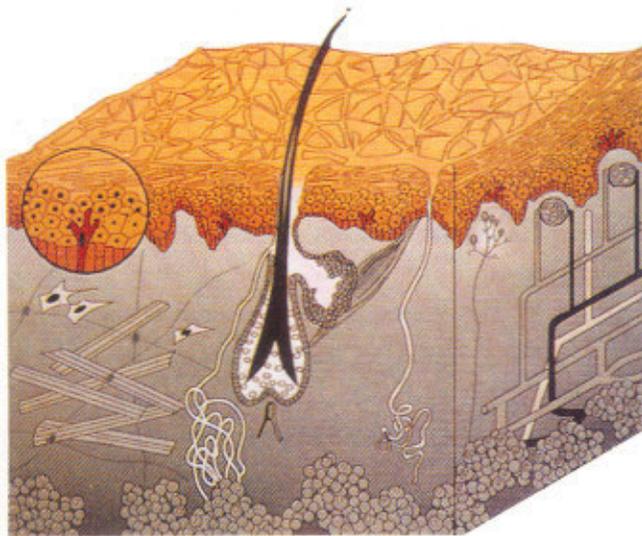
La piel es una coraza protectora, sin la cual la vida sería imposible, conforma una barrera protectora y es el principal órgano de comunicación con el exterior.

Tiene varias capas o divisiones:

- **Epidermis** (parte externa): Tiene una escama (queratina) que protege del medio ambiente.

Las escamas córneas se van desprendiendo de manera imperceptible y son reemplazadas en forma continua por otras células provenientes de capas inferiores.

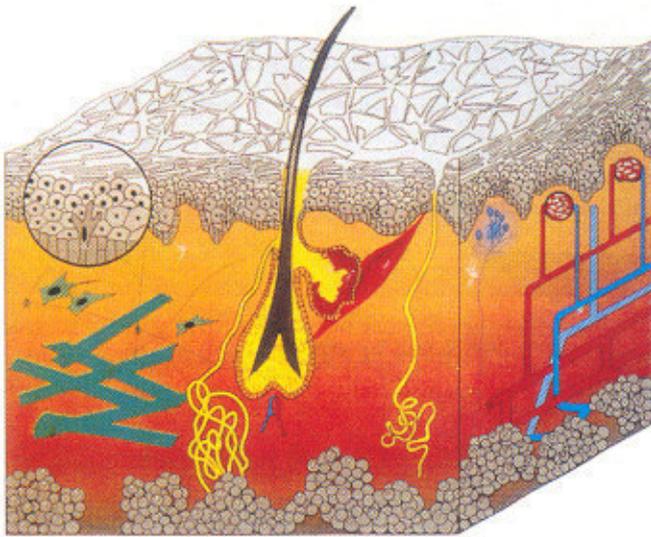
La piel es el órgano más grande del cuerpo y corresponde al 15 % del peso total. A este nivel se registran los síntomas de dolor, tacto, calor y frío, alertando al cuerpo para que se defienda. En un adulto de estatura y peso mediano, la superficie de la piel es de 2 m cuadrados, con un peso de 4,2 kgs aproximadamente. Esta capa es más gruesa en la palma de la mano y la planta de los pies.



EPIDERMIS

- **Dermis:** Contiene los anexos cutáneos que son de 2 tipos: Córneos (pelos y uñas) y glandulares (glándulas sebáceas y

sudoríparas). La dermis cumple una función protectora, siendo la segunda línea de defensa contra los traumas.



DERMIS

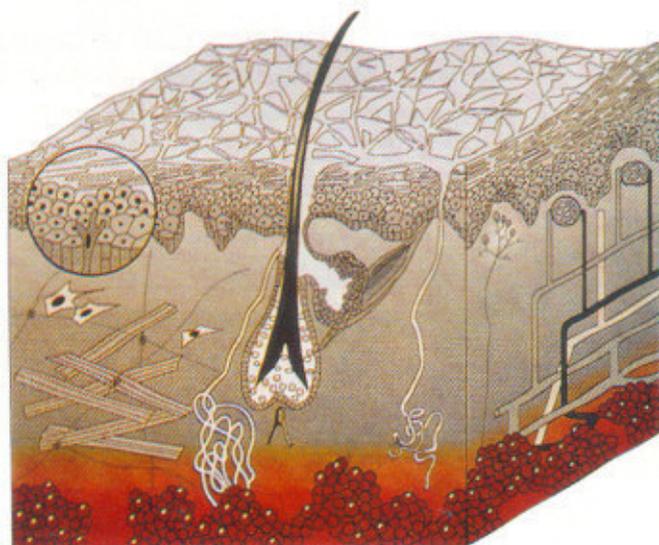
- **Hipodermis:** Es la grasa que protege contra el calor y ayuda a mantener la temperatura del cuerpo. Además es un depósito de calorías. El ejemplo más claro lo tiene el camello el cual en su joroba almacena calorías que son depósitos de grasa y le sirven como mecanismo de protección en períodos de ayuno.

La melanina es la sustancia que le da el color a la piel. Es un pigmento fotoprotector, de importancia decisiva en el mecanismo de absorción y reflexión de la luz solar. Es un verdadero filtro óptico, absorbe las radiaciones transformándolas en calor, capta

la energía, estabiliza los radicales libres originados por la radiación y además dispersa la luz.

En seres inferiores, los melanocitos (células que producen esta sustancia) desempeñan un papel en los cambios de color y en la protección contra la radiación ultravioleta. Entre los intervertebrados marinos, los Cefalópodos (calamares y pulpos) excretan una nube de tinta (melanina) cuando son atacados.

En el hombre la pigmentación cutánea es una defensa contra la acción productora del cáncer de la luz solar.



HIPODERMIS

La penetración de la luz depende de factores individuales como: la raza, el sitio de procedencia y los factores anatómicos. Fuera de la atmósfera terrestre, la exposición directa a la luz solar sería fatal debido a la energía radiante que sale de las reacciones termonucleares del sol. Afortunadamente estamos protegidos por la acción de «filtro» del oxígeno. Las ondas de menos de 240 nm (U.V.C) convierten el oxígeno en ozono; éste absorbe todas las longitudes de onda inferiores a los 290 nm y al hacerlo se reconvierte en oxígeno.

Ciertas superficies como la arena blanca, nieve, cemento, metales brillantes, puede aumentar el riesgo al reflejar los rayos U.V. Por el contrario, la superficie del agua no aumenta mayormente el efecto. Las ropas

en general, absorben o reflejan los rayos ultravioletas (U.V) mientras que los tejidos blancos, como el de las camisas, transmiten una alta proporción de luz U.V particularmente cuando están mojados. Como no hay ninguna manera de determinar cuando hay sobredosis de U.V, es posible que recibamos dosis altas con escasas molestias. Afortunadamente la radiación infrarroja visible que se manifiesta por enrojecimiento y calor, ayuda a prevenir este peligro.

La melanina, es muy importante en el mecanismo de absorción y reflexión de la luz solar. Actúa como un verdadero filtro óptico, absorbe las radiaciones transformándolas en calor (descomposición térmica), capta energía y estabiliza los radicales libres que se liberan por la radiación.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS CAMBIOS DE LA PIEL

El proceso de envejecimiento de la piel se puede comprobar a los 30 años o faltar a los 70 años. Existen factores de riesgo como la exposición al sol, el viento y los cambios de temperaturas que aceleran el proceso de envejecimiento. Es por esto que las áreas de la piel que están cubiertas presentan un aspecto diferente, a aquellas como la cara, el cuello y las manos que no lo están.

CAMBIOS MAS IMPORTANTES EN LA PIEL CON LOS AÑOS

El hombre disminuye su cantidad de cabello y en la mujer hay crecimiento de pelos gruesos en el labio superior y en el mentón.

Los pelos de la nariz y el oído se vuelven más gruesos y visibles.

La piel vieja no se adapta como la joven a los cambios de temperatura. En los ancianos, la temperatura es más baja debido a que hay deficiencia en la circulación. Así mismo el calor se disipa menos y por eso las temperaturas altas son insoportables.

Se aumenta la posibilidad de rotura por incremento de la fuerza tensil y disminución del colágeno.

También aumenta la producción de grasa. Por esto se observa la cara y el cuero cabelludo más grasosos.

El pelo se adelgaza, no sólo en el cuero cabelludo sino también en las axilas y el área genital. El de la cara disminuye en los hombres viejos y es más grueso en las mujeres. Las canas se inician en la región temporal (a los lados) y el ritmo de desarrollo es diferente en cada persona.

La piel se vuelve arrugada, seca, brillante, escamosa y con tinte amarillento, con manchas en las zonas expuestas y a menudo verrugas seborreicas.

HIGIENE DE LA PIEL

En la piel se puede acumular suciedad que constituye un terreno abonado para que aniden y se desarrollen microorganismos e insectos que pueden dañar la piel. A veces, con consecuencias desastrosas para el individuo. El mismo sudor y el sebo pueden impedir que la piel «respire» normalmente. Es decir la suciedad de la piel está compuesta de materiales solubles en agua y en aceites e insolubles.

EL SOL Y LA PIEL

El Espectro Solar tiene tres zonas fundamentales:

Luz Visible o Luz Blanca: Esta se halla compuesta por las diferentes radiaciones que se ven en el arco iris o por medio de un prisma: que descompone el violeta, índigo, azul, verde, amarillo, anaranjado y rojo.

Luz Ultravioleta: Son radiaciones invisibles que salen a partir del violeta. Es el componente con mayor poder energético del espectro solar. Se divide en tres partes: Los UV A (largos), los UV B (medianos) y los Ultravioletas C (Cortos).

Los UV A, (315 - 400 nm) atraviesan los vidrios comunes. No producen eritema (enrojecimiento) pero poseen efecto pigmentógeno (manchan), son los responsables del bronceado.

Los UV B, (280-315 nm) son los responsables de quemaduras solares (Eritema, Edema, ampollas). Son absorbidos por el vidrio.

Los UV C (100 - 280), son absorbidos por las capas más altas de la atmósfera y estratósfera, y no llegan a la superficie terrestre. Son absorbidos por el vidrio, producen poco eritema, pigmentan poco y poseen un buen efecto bactericida.

PENETRACIÓN DE LAS RADIACIONES EN LA PIEL

UVC (CORTOS)	UVB (MEDIANOS)	UVA (LARGOS)
100 NM	280 NM	315NM 400 NM

La penetración de los rayos luminosos en la piel, es proporcional a la longitud de onda.

TIPOS DE PIEL

PIEL GRASA O GRUESA

Se observa más gruesa, se ven los poros dilatados, hay mucha producción de sebo y sudor por esto se ve la piel húmeda, brillante y muy bien hidratada. Los cambios de temperatura no le afectan en el color y pueden aumentar su brillo, además que pigmenta bien al sol.

Hay mayor predisposición a formarse **comedones** «espinillas negras», hay buena tolerancia a los cambios de temperatura y los cambios de la edad son más tardíos, y hay mayor presencia de hipertrichosis «pelos».

Se presenta con mayor frecuencia el acné, quistes y la alopecia androgénica «calvicie».



PIEL SECA Y FINA

Se observa más delgada, los poros son cerrados, hay poca producción de sebo y sudor. La piel aparece seca y opaca, hay tendencia a la descamación y a las reacciones alérgicas, hay mayor intolerancia a la intemperie y a los jabones. Los cambios por el paso de los años son más rápidos.

Se presenta con mayor frecuencia las telangiectasias («vasitos») o dilataciones capilares, fragilidad capilar (mayor predisposición a pequeños hematomas), desarrollo de arrugas y pliegues, y dermatosis solar crónica (Cambios por el sol)

PIEL NORMAL

Hay aspecto sin arrugas, ligeramente rosada y tersa. Este tipo de piel se presenta en los niños y en muy pocos adultos.

CUIDADOS GENERALES DE LA PIEL

Los objetivos fundamentales de los cuidados de la piel son:

Prevenir para que los cambios de los años no sean tan drásticos en nuestra piel.

Evitar que aquellos factores externos alteren el equilibrio normal de ese gran órgano.

Prevenir el desarrollo de enfermedades que produzcan alteraciones estéticas y el desarrollo del cáncer de piel.

Para realizar nuestros cuidados de la piel tenemos que tener en cuenta :

- Tipo de piel
- Edad y sexo
- Tipo de trabajo que se desempeña
- Ser constante en el cuidado e higiene de la piel, deben ser diarios.

Limpieza:

En el caso de las mujeres, se debe retirar el maquillaje siempre, e igual para las mujeres que no se maquillan, como para el hombre que no se ha aplicado maquillaje.

La limpieza debe hacerse en la noche, esto puede realizarse dependiendo del tipo de piel, con un jabón o con crema limpiadora. Luego se aplicará un tónico especial según el tipo de piel. Este mismo procedimiento se debe realizar en la mañana antes de aplicar el maquillaje, con el fin de eliminar la grasa acumulada en la noche. Además que la piel requiere empezar la jornada con una estimulación refrescante.

No se debe aplicar ningún producto sobre la piel, si esta no se ha lavado, puesto que aplicarlo en la piel sucia contribuye a fijar las bacterias en los poros.

En las personas que presentan espinillas y/o barros se recomienda no manipularse las lesiones, puesto que aumenta más el daño de la piel y la posibilidad de hacer cicatrices.

Si su piel es grasosa, es preferible que lleve el cabello corto, tomar el sol con prudencia, ya que este contribuye a reseca la piel y además con el tiempo a desarrollar cáncer de piel.

Si debido a su trabajo debe realizar sus labores con exposición al sol se recomienda:

- Utilizar protector solar con factor protector alto (Mayor 20).
- Si su piel es sensible o alérgica debe utilizar productos que contengan sustancias hipoalergénicos.
- Utilizar hidratantes y limpieza de la piel.
- No utilizar productos en la piel sin saber que tipo de piel se tiene.

Dieta

- Se recomienda dieta rica en fibra que mejora los procesos digestivos, ayudando a salir elementos que pueden provocar cambios en la piel.
- Se debe evitar sustancias que contengan aditivos que pueden provocar reacciones alérgicas o eczemas.
- La dieta rica en vitamina E, mejora la circulación de la piel y ayuda a mantener la piel muy fina evitando el envejecimiento. Además ayuda a disminuir los procesos inflamatorios, y si se utilizan cremas ricas en vitamina E, especialmente en los niños cuya piel se irrita fácilmente, estas contribuirán a disminuir las inflamaciones.

Otros cuidados:

Si se presenta piel reseca o alérgica, debe tener en cuenta lo siguiente:

- Evitar el rascado: para esto existen lociones que refrezcan y evitan dañar la piel, un ejemplo es la Calamina o drogas anti-alérgicas.
- No utilizar jabones detergentes, ropas ásperas y productos químicos irritantes.
- Analizar qué sustancias pueden estar ocasionando las alergias y tratar de evitar su consumo o el contacto con ellas.

BIBLIOGRAFÍA

- FUNDAMENTOS DE MEDICINA, DERMATOLOGÍA, CIB, 3 a ED. PÁGS 3 - 482
- ESTÉTICA PROFESIONAL, Higiene de la piel, # 139, págs 13-18
- ESTÉTICA PROFESIONAL, Marcadores de Hidratación, # 140, Págs 2 - 11
- ESTÉTICA PROFESIONAL, Piel sensibilizada reactiva, # 140, págs 12 17
- LES NOUVELLES ESTHETIQUES, VIDA ESTÉTICA, # 210, 1993
- ESTÉTICA PROFESIONAL, Dossier piel Grasa, libre de impurezas, # 142. págs 4-24
- COSMIATRÍA: FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS Y TÉCNICOS, Viglioglia-Rubin
- QUIROGA, M: Cosmética Dermatología. Definición y Límites. Págs 1-8