

Cómo mantener su piel saludable

Introducción

Este resumen de educación es una adaptación del folleto *The Skin You're In* (La piel en la que estás) elaborado por el Grupo de Concienciación Pública de la Asociación para la Promoción de la Atención de Heridas (AAWC). Para acceder al folleto y a otros recursos, visite www.aawconline.org



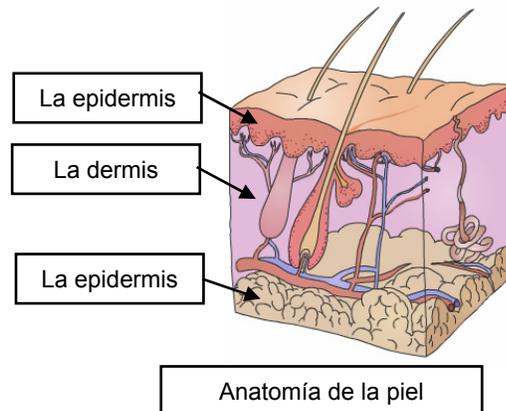
La piel es la armadura especial de su cuerpo y el órgano más grande que tiene. Para cuidarla, usted tiene que conocer su piel.

Este resumen le ayudará a entender mejor su piel y cómo mantenerla sana.

La piel

La piel se compone de tres capas: la epidermis, la dermis y la hipodermis. La epidermis es la capa más externa. Contiene una sustancia llamada queratina que ayuda a que la piel sea impermeable.

La dermis es la capa media de la piel. Contiene una sustancia llamada colágeno que la fortalece, vasos sanguíneos que la nutren y fibras nerviosas que le dan sensibilidad. El colágeno es una sustancia fibrosa que se encuentra en el cartílago y en otros tejidos conectivos. El cartílago es el tejido fuerte y flexible que recubre sus articulaciones y forma la estructura de la nariz, las orejas y otras partes de su cuerpo. La dermis también contiene glándulas sudoríparas y sebáceas para la regulación de la temperatura y la protección.



La hipodermis es la capa más profunda de la piel. La hipodermis contiene grasa que sirve para amortiguar golpes, como aislante y para almacenar energía.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Su piel es esencial para su salud. Esta regula la temperatura. Le brinda protección contra infecciones. Le ayuda a sentir el mundo que lo rodea. Produce vitamina D con la ayuda de la luz solar. La vitamina D ayuda a que el cuerpo use calcio y fósforo para fortalecer los huesos y los dientes y también tiene otras funciones en el cuerpo. Ayuda a que el sistema inmunitario combata las infecciones y las enfermedades.

Calor

La regulación de la temperatura de su cuerpo es una función clave de la piel. La temperatura normal de la piel es de 92 grados Fahrenheit (33.3 grados Centígrados). La temperatura interna de su cuerpo es de alrededor de 98.6 grados Fahrenheit (37 grados Centígrados). La piel actúa como un sistema de aire acondicionado automático que mantiene la temperatura interna de su cuerpo. El cuerpo responde al calor excesivo dilatando, o expandiendo, los vasos sanguíneos. Esto libera calor por:

- Conducción
- Radiación
- Evaporación

La conducción se produce cuando el calor de un objeto más caliente pasa a otro objeto más frío. Si usted se sienta en una silla de metal, el calor de su piel caliente pasará a la silla de metal frío y hará que se sienta más fresco. La radiación es la pérdida de calor mediante la radiación de ondas de calor. Si su cuerpo es más caliente que la habitación en la que se encuentra sentado, su piel liberará ondas de calor y se sentirá más fresco. La evaporación es la pérdida de calor a través del sudor que se evapora, o se seca, de la piel. Cuando tiene calor usted suda. Cuando el sudor se evapora, deja la piel con una sensación más fresca.

El sudor enfría el cuerpo. La humedad elevada afecta la capacidad de la piel para sudar. Si el cuerpo no logra enfriarse puede provocar agotamiento por calor. El agotamiento por calor puede convertirse en una afección potencialmente mortal conocida como “golpe de calor”. Vestirse de manera adecuada puede ayudar a prevenir el agotamiento por calor y el golpe de calor. Use prendas claras y sueltas. Estas ayudan a que su cuerpo se enfríe más fácilmente.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Frío

El cuerpo responde al frío de varias maneras. Una de ellas es cuando los vasos sanguíneos se contraen, o estrechan, para redirigir el calor a donde más se necesita, como los órganos internos. La “piel de gallina” es otra forma en que el cuerpo responde al frío. Unos músculos diminutos unidos a los folículos pilosos hacen que se erice el pelo, provocando la “piel de gallina”. La piel de gallina puede ayudar a ahorrar calor.

Las temperaturas bajas también pueden hacer que el cuerpo tiemble. Los temblores generan calor al aumentar la actividad muscular. La exposición de la piel a condiciones de frío extremo sin protección puede causar quemadura por congelación. La quemadura por congelación ocurre cuando la piel se congela, dañando la piel y el tejido debajo de esta. Su nariz, dedos de pies y manos, pies y orejas son más propensos a la quemadura por congelación. La quemadura por congelación puede ocurrir incluso si solo se queda expuesto al frío durante un tiempo breve. Esto sucede porque cuando los vasos sanguíneos se contraen, se reducen el flujo de sangre y el calor que llegan a la piel. Para prevenir la quemadura por congelación y otras complicaciones por exposición al frío, usted siempre debe abrigarse.

Cuando la piel está demasiado húmeda

Los productos hidratantes pueden ayudar a la piel seca. Sin embargo, el exceso de humedad puede dañar su “armadura”. El exceso de humedad puede ser causado por el agua, el sudor, u otros líquidos. Si su piel está demasiado húmeda, puede aparecer:

- Con aspecto de ciruela pasa.
- Pálida y esponjosa.
- Frágil y blanda.



¿Recuerda la última vez que permaneció demasiado tiempo en la tina? Su piel puede haberse saturado de humedad o “macerado”.

Esto puede provocar daños o pérdida de las capas más externas de la piel.

Normalmente, las glándulas que se encuentran en su piel producen una sustancia grasosa que ayuda a proteger la piel del exceso de humedad. Cuando esta se elimina por el exceso de agua, la piel puede desarrollar problemas con las sustancias grasosas.

Cuando el sudor queda atrapado y no puede evaporarse fácilmente, su piel también puede saturarse de humedad. El sudor puede quedar atrapado en los pliegues de la piel o entre los dedos del pie, por ejemplo. Estas áreas pueden tornarse dolorosas, irritadas e incluso infectadas cuando la piel dañada, con aspecto de ciruela pasa, se frota y se pela.

Cuando la piel está demasiado seca

Muchas personas tienden a tener piel seca. El clima frío o seco aumenta las probabilidades de tener piel seca. La pérdida de humedad en el aire, ya sea que el aire esté frío o caliente, también puede provocar piel seca.

La piel seca puede:

- Sentirse tirante y provocar comezón.
- Agrietarse y escamarse.
- Dañarse fácilmente.

Al igual que la piel húmeda, la piel seca es frágil. Los cortes, raspaduras y desgarros en la piel pueden producirse por la piel seca. Esto puede llevar a infecciones graves si no se le presta atención adecuada.

Daños por exposición al sol

La exposición al sol no solo provoca una quemadura de sol dolorosa. Puede provocar una pérdida más rápida de la función de la piel durante su vida. La exposición al sol también se ha relacionado con el cáncer de piel.

Para prevenir daños por exposición solar, usted debe evitar exponerse directamente a la luz solar durante las 10:00 a.m. y las 3:00 p.m., cuando el sol es más caliente. Usted también debe usar sombrero y ropa protectora para ayudarse a protegerse de los rayos solares dañinos. Además, usted siempre debe usar protector solar con un factor de protección solar (SPF) de 30 o mayor cuando pase tiempo al aire libre. El protector solar se debe reaplicar con frecuencia. No crea que un día nublado o un tono de piel más oscuro lo protegerá de los daños por exposición al sol.

Cuidados generales y cuándo buscar ayuda

Para que su piel le brinde la mejor funcionalidad y protección, es necesario que usted la proteja de los daños. Usted también necesita una buena nutrición y beber mucha agua.



El cuidado de la piel no tiene por qué ser difícil, o costar mucho dinero. Debe utilizar un limpiador suave, con pH equilibrado para limpiar su piel. El pH es una medida de la acidez o de la alcalinidad de una sustancia. En una escala en la que 1 representa el nivel más ácido y 14 el más alcalino, un pH de 7 se considera neutro. Un limpiador suave con pH equilibrado debe tener un pH de aproximadamente entre 4.5 y 5. Además, los productos hidratantes como las lociones o aceites suavizan su piel. Estos deben aplicarse dentro de los 3 minutos luego del baño y cuando la piel luzca o se sienta seca.

A medida que envejece, su piel naturalmente cambiará. Su piel se volverá más frágil y seca. Las capas también se tornarán más finas. Aunque usted no pueda detener el envejecimiento, existen medidas que puede adoptar para mantener su piel sana en el futuro. A pesar del cuidado adecuado, la piel puede desarrollar infecciones, tumores u otros cambios que requieren la evaluación de un profesional de la salud calificado. Esperar mucho tiempo antes de buscar atención médica puede provocar dolor y daños graves.

Consulte con su profesional de la salud si se manifiesta una erupción que no mejora rápidamente o si tiene úlceras que no sanan en dos semanas. También llame a su profesional de la salud si presenta enrojecimiento, calor, dolor e hinchazón en el sitio de una herida abierta, una fisura o una raspadura. También necesitan controlarse los lunares u otras marcas que cambian de color, tamaño, forma o que se tornan dolorosas.

Resumen

La piel es la armadura especial de su cuerpo y el órgano más grande que tiene. Para cuidarla, usted tiene que conocer su piel.

El calor, el frío, la humedad, la sequedad y la luz del sol pueden afectar su piel. Para que su piel le brinde la mejor funcionalidad y protección, es necesario que usted la proteja de los daños.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.