

Los cambios abruptos del clima pueden alterar la piel

La acción enzimática relacionada con la producción de proteínas y sustancias grasas, la humedad y la temperatura son los factores que más afectan la piel.

Para la piel, el más externo y más extenso de los órganos del cuerpo, ya significa un importante desgaste pasar del medio acuoso en el cual nacemos al medio aéreo, y a partir de allí, las agresiones comienzan a ser constantes con perfumes y lociones.

{product_snapshot:id=58,true,true,true,right}

Pero la piel reacciona a esas agresiones, tornándose más gruesa, incrementando la pigmentación o bien adquiriendo mayor grasitud. Aquí es donde entra en cuestión la elección de productos y tratamientos adecuados, ya que, por ejemplo, es un error común atacar muy agresivamente la grasitud de la piel, con productos astringentes, y que esta reacción generando más grasitud.

La acción enzimática por la producción de proteínas y de lípidos, el contenido de agua y la temperatura son los factores que más afectan la piel. Por eso, "los cambios climáticos, incluidas las variaciones de humedad ambiental, muchas veces pueden perjudicar el aspecto de la piel", explica la doctora Carla Astro, médica dermatóloga del Hospital Austral.

En general, y aunque cada piel es un mundo aparte, el viento y el frío —y sobre todo su llegada repentina— requieren que la piel reciba mayor cantidad de lípidos a través de los productos de limpieza, "o por lo menos que se disminuya el retirado de los lípidos propios", señala la dermatóloga.

La llegada del frío hace llover las consultas por desecamiento del cutis, los labios, las manos. "Para la piel es una situación de estrés, y muchas veces uno puede prevenirlas utilizando hidratantes que la ayuden a adaptarse con mayor facilidad", dice la doctora.

Lo importante es lo de adentro "Para que la piel tenga buenos componentes es necesario que el organismo los produzca a través de lo que ingiere", advierte la médica entrevistada. A veces el carácter superficial de la piel hace olvidar que es un órgano y que, como tal, depende de la alimentación y mucho, ya que se renueva diariamente. Una alimentación balanceada y sin excesos "ni siquiera de vitaminas, porque también pueden producir inconvenientes".

Es típico, menciona la dermatóloga al respecto, que los adolescentes consuman grandes cantidades de cereales, con mucha vitamina B, que les pueden producir acné: "Se ve en muchas adolescentes, que hacen dietas agresivas y consumen barras de cereal y pan de salvado, que consultan porque tienen un grado de acné llamativo".

El acné no se va solo cuando estos jóvenes cambian la dieta, pero una dieta más equilibrada hace que los tratamientos den mejor resultado, asegura Castro.

"Los trastornos de la alimentación que muchas adolescentes tienen pueden producir alteración en muchos componentes de la piel, y a veces se pueden hacer diagnósticos presuntivos de desórdenes como la bulimia o la anorexia por alteraciones en el pelo, las uñas y las características de la piel", agregó.

El contacto con el mundo El estrato córneo o manto lipídico es la capa más externa de la piel, sobre la cual actúa la higiene diaria. También hay tratamientos que actúan sobre capas más profundas, a los que se recurre ya con la prescripción de un dermatólogo.

"Las pieles más oleosas necesitan productos que remuevan mejor los componentes lipídicos, pero sin eliminarlos por completo, sino llevándolos a valores adecuados, para luego producir un efecto de hidratación en la piel con algún humectante para que la piel quede en equilibrio y no con necesidad de producir mayor grasitud."

Pero no hay recetas universales, afirma: lo primero que una persona debe hacer cuando se da cuenta de que su piel tiene requerimientos particulares es consultar a un especialista. En los productos para limpieza y nutrición de la piel, los dermatólogos consideran la existencia de componentes afines a los de la piel (lípidos, ácidos grasos, colesterol, ceramidas). "Y en los humectantes, que contengan pantenol, urea o alfa-hidroxiácidos, que ayudan a retener el agua en la piel."

Para respetar la barrera cutánea es necesario respetar, en primera instancia, la acidez de la piel (pH ácido, normalmente entre 3,5 y 5,5, según el tipo de piel y variando incluso entre diversas partes del cuerpo) usando sustancias que no sean alcalinas.

Marcelo Rodríguez

Consejos a flor de piel

- Realizar una higiene cutánea por lo menos en forma diaria o hasta dos veces por día en la zona de la cara.
- Después de la limpieza matinal, realizar una preparación del rostro hidratándolo según indicación del profesional, en función de los requerimientos del ambiente donde se desenvuelve cotidianamente: sol, viento, aire libre, oficina, etcétera.
- Realizar otra limpieza del rostro por la noche para desprender las sustancias que se puedan haber adherido durante el día.
- Tener en cuenta que no siempre se necesita agua para higienizar la piel.
- Una alimentación completa y variada ayuda a una buena reposición de las capas superficiales que se van renovando a diario.
- No utilizar, en lo posible, sustancias demasiado perfumadas o coloreadas.
- No utilizar productos que produzcan una oclusión de los poros para disimular problemas (es muy frecuente en los jóvenes con acné) porque justamente eso perjudica las posibilidades de renovación.
- El consumo de cigarrillos produce sequedad, cambio de coloración de la piel y envejecimiento prematuro, sobre todo en la cara. Artículo extraído de Lanacion.com
(http://www.lanacion.com.ar/edicionimpresa/suplementos/salud/nota.asp?nota_id=1009139)