

# CUIDARSE LA PIEL ES SALUD



Área de salud

*Porque tú cuentas...marca la diferencia*



**UNIVERSIDAD  
LIBRE®**  
Vigilada Mineducación



**Bienestar  
Universitario**

## ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA PIEL?

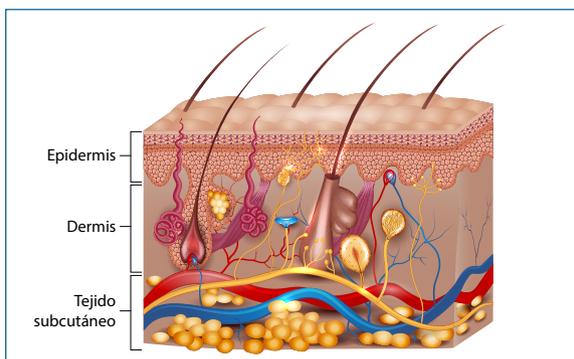
La piel es el órgano más grande del cuerpo, tiene funciones muy importantes como son:

- Protege al cuerpo, es una barrera protectora frente a los traumatismos tales como lesiones, golpes, quemaduras, etc.
- Regula la temperatura corporal (calor y frío).
- Mantiene el equilibrio hidroelectrolítico
- Interviene en la síntesis de vitamina D.
- Permite la sensación de estímulos dolorosos y agradables.
- Actúa como escudo y protege de los rayos ultravioletas emitidos por el sol.

## ¿CÓMO ESTÁ CONSTITUIDA LA PIEL?

La piel esta conformada por tres capas:

- **Epidermis:** Es la capa fina, exterior de la piel que es visible y trabaja para ofrecer la protección al cuerpo contra invasores externos como gérmenes y bacterias. Contiene células que producen queratina, una sustancia que impermeabiliza y fortalece la piel, también tiene células que contienen melanina, la pigmentación oscura que le da a la piel su color.
- **Dermis:** Es la capa intermedia. Se mantiene unida mediante una proteína llamada colágeno. Esta capa da flexibilidad y fuerza, contiene receptores del tacto y el dolor. A medida que una persona envejece, las células de la dermis pierden fortaleza y flexibilidad, lo que causa que pierda su apariencia juvenil y se formen arrugas.
- **Tejido subcutáneo:** La capa de grasa subcutánea es la capa más profunda de la piel. Consta de una red de colágeno y células de grasa. Ayuda a conservar el calor corporal y protege el cuerpo de lesiones al absorber los golpes.



## ¿QUÉ ENFERMEDADES PUEDEN PRESENTARSE EN LA PIEL?

Los trastornos de la piel varían según sus síntomas y gravedad. Se resaltan a continuación algunos de ellos:

### INFECCIOSAS

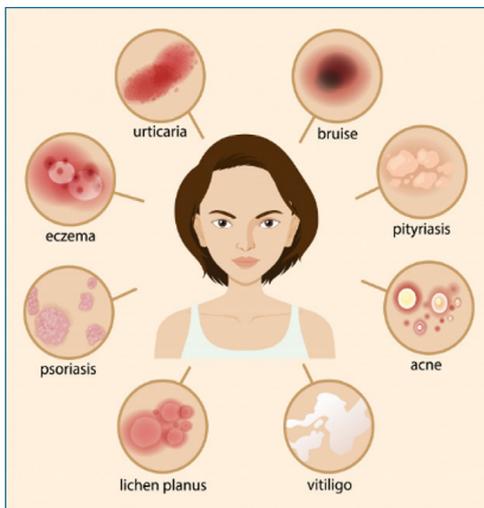
Son más comunes las dermatitis bacterianas tipo piodermatitis por estafilococo, pseudomonas. En ocasiones liberan pus. El tratamiento se debe utilizar antibiótico tópico y sistémico (oral).

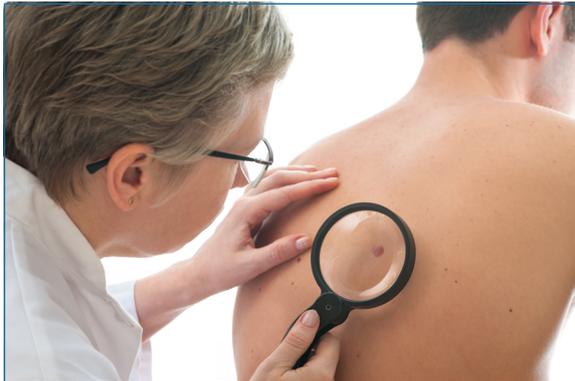
- Localizadas son las foliculitis, celulitis y absceso (espinitas, barros sobreinfectados).
- Dermatitis por hongos tipo levaduras, pitirosporum ovale, que conforman las tiñas que requieren de tópicos antifúngicos y sistémicos.
- Dermatitis virales por molusco contagioso, herpes, roséola, varicela y culebrilla por zoster. Algunas son muy dolorosas porque producen neuropatía algica que requiere de medicaciones opiáceas para calmar dolor. Lo ideal son los antivirales tópicos y sistémicos.

### INFLAMATORIAS

Resultan en lesiones inflamatorias, algunas descamativas, otras ampollosas, en las cuales hay procesos sistémicos de tipo autoinmune en que la piel se lesiona por actividad de anticuerpos.

Son comunes el pénfigo, la dermatitis lúpica, artrítica y la psoriasis (inflamación severa y crónica) y la dermatitis atópica cuya manifestación es la urticaria (prurito o rasquiña de difícil manejo). Este grupo de enfermedades requiere de especialista en dermatología por la severidad de las mismas.





## TUMORALES

En este tipo de entidades hay presencia de neoplasia o tumor. Puede ser una verruga, proliferación tisular de las capas de la piel.

Se destacan:

- **Verrugas:** Proliferación escamo celular benigna de tipo reactivo o viral por virus VPH.
- **Melanoma:** Tumor maligno derivado del melanocito o célula pigmentaria. Es la más grave de las lesiones tumorales de crecimiento rápido con alta morbilidad y mortalidad.
- **Carcinoma basocelular:** Tumor maligno que resulta muy manejable. Tratado a tiempo se supera con mínimas consecuencias, es común en el dorso nasal, región frontal facial.
- **Carcinoma escamo celular:** Es un trastorno maligno de piel muy grave, y de gran crecimiento y difusión

## PIGMENTARIAS

- **Eritemas:** Son lesiones rosadas que se asocian a picaduras, inflamaciones, reacciones sistémicas que se asocian a prurito.
- **Melanocitosis:** Manchas oscuras en la piel cuando hay presencia de reactividad por infección, inflamación o radiación solar.
- **Acantosis:** Lesiones oscuras en piel expuesta al sol, muy superficiales, que se asocian al uso de anticonceptivos o pueden ser evidencia de prediabetes en personas con resistencia a la insulina.
- **Pitiriasis:** Son lesiones en las cuales se disminuye la pigmentación de la piel.
- **Vitíligo:** Es una pérdida del pigmento alrededor de zonas de transición de piel a mucosa o transición piel a cuero cabelludo.

- **Alopecia:** Es la pérdida del folículo piloso por acción reactiva a hormonas o por actividad de anticuerpos. La alopecia puede ser areata o completa. En el sexo masculino se presenta el fenómeno denominado calvicie.

## ¿QUÉ TIPOS DE TRAUMATISMOS AFECTAN LA PIEL?

### IMPACTO

Por lo general son secundarios a golpes con objetos contundentes o violencia física. Se caracterizan por producir:

- **Edema:** Congestión zonal con aumento de volumen de líquido.
- **Inflamación:** Asociado con enrojecimiento y aumento de la temperatura local. Puede ser muy dolorosa.
- **Equimosis:** Es la presencia tardía de lesiones vasculares capilares con aparición de manchas moradas.
- **Hematoma:** Es la colección de contenido sanguíneo subdérmico secundario a daño vascular más severo.

### HERIDAS

Cuando hay lesión de continuidad de la piel con bordes, con exposición de las estructuras subyacentes, esto junto con músculo o tejido óseo. Requieren de sutura a nivel quirúrgico, y si resulta indispensable, tratamiento estético para disminuir la cicatrización. En el caso facial podría requerirse de cirugía plástica.

### QUEMADURAS

Lesiones ocasionadas por trauma con eventos de alta temperatura que laceran la estructura de la piel. Se catalogan en grados por porcentaje de extensión corporal comprometida.

- **Primer grado:** Hay enrojecimiento de la piel (eritema) con presencia de dolor.
- **Segundo grado:** Hay presencia de ampollas con contenido seroso o líquido. Es muy dolorosa.
- **Tercer grado:** Hay pérdida de las capas de la piel, siendo muy problemática de tratar y de cuidar. Casi siempre se requiere manejo hospitalario.

Las quemaduras son los traumas más severos de la piel, debido a los riesgos de cicatrizaciones con retracciones o pérdida de la conformación estructural con secuelas graves. La complicación más seria es la infección.

## ¿QUÉ FACTORES AFECTAN LA PIEL?

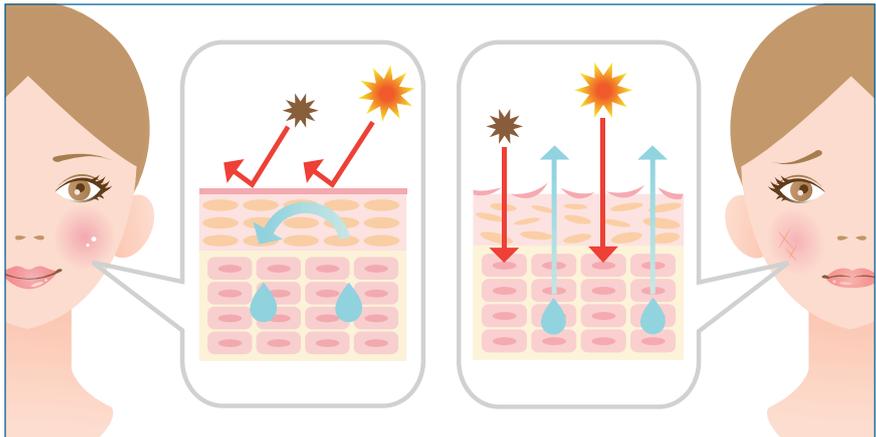
Existen diversos factores que inciden en la buena salud de la piel:

### Factores externos

- **Radiación solar:** El 80 % del envejecimiento de la piel se debe a la radiación solar. Afectan tanto la luz visible como los rayos UVA.
- **Contaminación:** Afecta la piel generando manchas y mayor formación de arrugas debido a la exposición de pequeñas partículas contaminantes.
- **Tabaquismo y alcohol:** Producen niveles de sustancias tóxicas que ocasionan cambios en la piel mostrándola deshidratada y generando líneas de expresión de forma temprana e irreversibles.
- **Nutrición:** Una dieta basada en el consumo de frutas, verduras, legumbres, consumo de agua, rica en vitaminas y oligoelementos necesarios para mantener un efecto antioxidante. Favorece la cicatrización adecuada y la respuesta a infecciones e inmunidad de la piel.

### Factores Internos:

- **Genética:** Determina el tipo de piel (seca, normal, mixta o grasa) y el color de piel (fototipo). También influye sobre el envejecimiento biológico.
- **Hormonas:** Los cambios hormonales pueden causar acné, manchas en la piel durante el embarazo y pérdida de humedad en la piel durante la menopausia, entre otros.
- **Estrés:** Induce a una disminución en la permeabilidad epidérmica y a un deterioro de la función barrera, afectando su recuperación.
- **La falta de sueño:** Genera una menor producción de melatonina, lo que afecta directamente a la luminosidad de la piel.





## **¿EL USO EXCESIVO DE DISPOSITIVOS TAMBIÉN AFECTA LA PIEL?**

La luz azul es parte de la luz visible, la región del espectro electromagnético que el ojo humano es capaz de percibir. La emiten fuentes naturales como el sol y, también, fuentes artificiales como lámparas, bombillas led y dispositivos electrónicos (tabletas, televisiones, ordenadores, smartphones, etc.).

Según diversos estudios la luz azul o High Energy Visible (HEV), es tan nociva como los rayos UVA y UVB combinados: penetran profundamente en la piel y dañan todas las capas que la conforman, acelerando la generación de radicales libres. La luz azul tiene múltiples efectos nocivos sobre la piel, pero el más frecuente es la aparición de manchas de difícil tratamiento. Esto se debe a que la piel ante la exposición prolongada de la luz produce melanina en forma desorganizada. Como resultado, se obtiene una piel hiperpigmentada, con pérdida de elasticidad, debilitamiento de la barrera epidérmica y con signos de envejecimiento prematuro.

## **¿CÓMO MINIMIZAR DAÑO DE LA LUZ AZUL?**

Se relacionan las siguientes medidas de protección y regulación:

- Mantén su rutina diaria del uso de fotoprotección mayor a 30, inclusive dentro de su hogar o trabajo frente a dispositivos electrónicos.
- Evita el uso de dispositivos en la noche o con baja iluminación.
- Realiza pausas activas y aproveche para descansar sus ojos.

## ¿CÓMO CUIDAR Y PROTEGER LA PIEL?

- Una de las mejores formas de cuidar la piel es protegerla del sol, su excesiva exposición genera manchas, envejecimiento y riesgos de cáncer.
- Evita la exposición solar entre las 10 am y 4 pm, en estos periodos los rayos del sol son más fuertes.
- Diariamente utiliza un protector solar con amplio espectro.
- Evita el consumo de cigarrillo, éste daña el colágeno y la elastina, las fibras que le aportan fortaleza y elasticidad a la piel.
- Trata su piel con suavidad. Para ello, evita jabones y detergentes fuertes, y largas duchas con agua caliente, lo cual elimina los aceites naturales de la piel.
- Humecta la piel, utiliza una crema humectante para su tipo de piel.
- Mantén una dieta saludable: frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales. Evita el consumo de azúcares, gaseosas y fritos.
- Mantén hidratada la piel, para ello toma suficiente agua.
- Controla los niveles de estrés.
- Duerme bien.
- Realiza alguna actividad física, el ejercicio incrementa la circulación del oxígeno y elimina toxinas a través del sudor.
- En la noche limpia tu cara. Es muy importante retirar la suciedad, la polución, los productos aplicados y los propios del desecho de la piel.
- No compartas objetos personales, como toallas, maquillaje, cuchillas o desodorantes, pues contienen gérmenes que le pueden generar infecciones.

## TEN EN CUENTA

No te AUTOMEDIQUES, esto puede ocultar algunos signos y síntomas que dificultan al profesional de la salud llegar a un diagnóstico correcto.



# SALUD Y AUTOCUIDADO... CLAVES DE TU BIENESTAR

Tomado de [MSD Manuals](#), con aportes de los profesionales de la salud de Bienestar Universitario.

Tus comentarios y sugerencias son importantes.  
Cualquier inquietud, contacta a nuestros profesionales,  
[clic aquí.](#)



**UNIVERSIDAD  
LIBRE®**  
Vigilada Mineducación



**Bienestar  
Universitario**