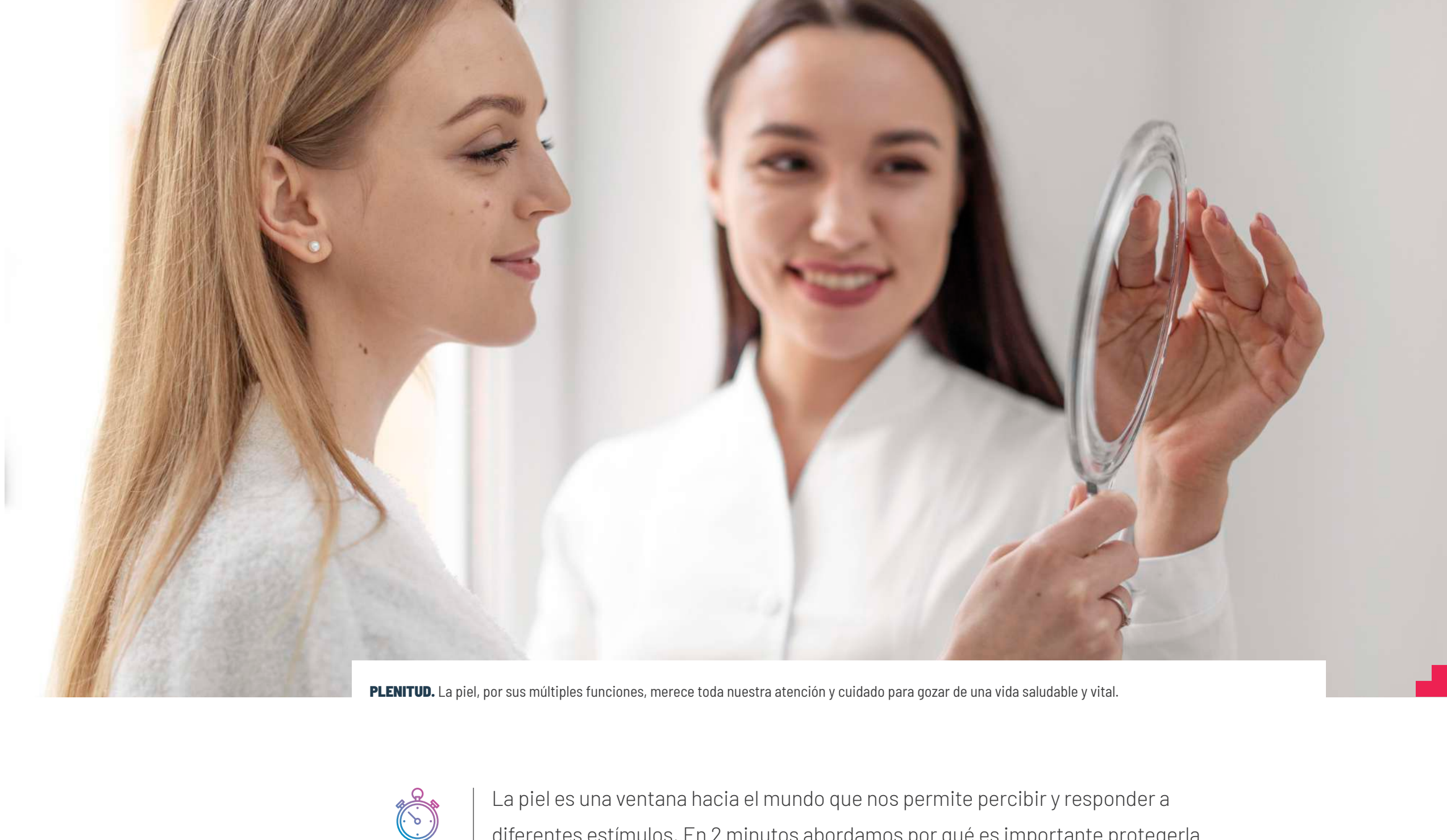




**PLENTUD.** La piel, por sus múltiples funciones, merece toda nuestra atención y cuidado para gozar de una vida saludable y vital.



La piel es una ventana hacia el mundo que nos permite percibir y responder a diferentes estímulos. En 2 minutos abordamos por qué es importante protegerla y mantenerla plena para preservar intactas sus principales cualidades.

## MARAVILLA BIOLÓGICA

# EL ASOMBROSO MUNDO DE LA PIEL

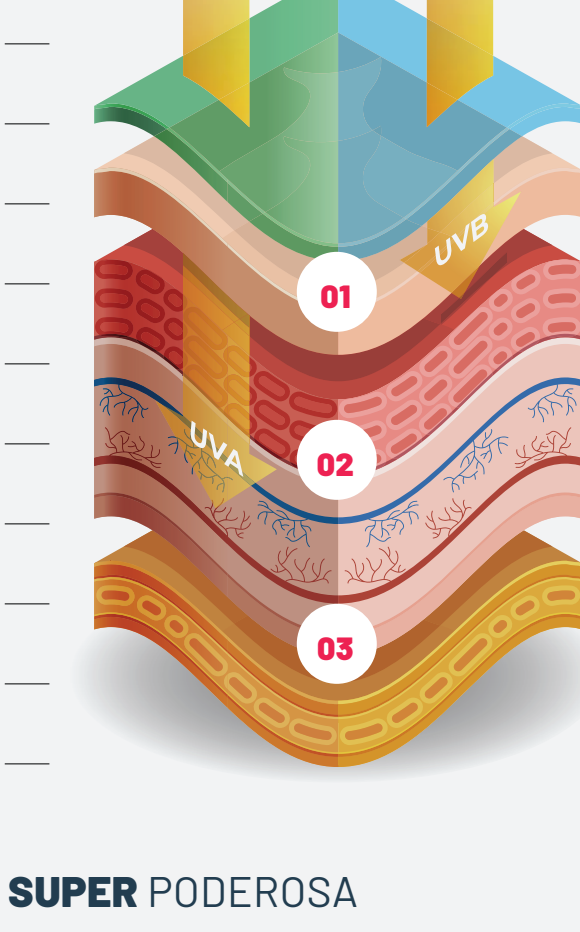
Es sabido que la piel es el órgano más grande del cuerpo humano. En un adulto promedio su superficie equivale a 2 metros cuadrados. Entre sus funciones principales podemos afirmar que desempeña un rol fundamental en la regulación de la temperatura corporal, en la recepción de estímulos táctiles y en la protección de traumatismos.

**H**ablar sobre la piel es abordar el asombroso mundo del escudo protector que tenemos cada uno de los individuos. Desde una perspectiva dermatológica, la piel es un espejo de la salud interna de cada cuerpo. Posee funciones precisas como la protección perimetral ante el entorno que nos rodea, la regulación del metabolismo, la conservación de nutrientes y -para mantener huesos y tejidos óseos sanos- la absorción solar que genera la vitamina D. Podemos referirnos a ella como un cuadro o terreno compuesto por capas principales.

## MICROCOSMOS ANATÓMICO

Complejo sistema biológico con componentes interdependientes que interactúan entre sí para proteger, reflejar la identidad individual y vincular la sensibilidad táctil con el universo de los sentidos.

### SUPERPOSICIONES



#### 01 EPIDERMIS

Es la capa superficial que preserva de factores externos. Contiene el pigmento natural de la melanina capaz de amparar ante los efectos de radiación ultravioleta de la luz solar.

#### 02 DERMIS

Es la responsable de la elasticidad y la resistencia de la piel. Contiene vasos sanguíneos y linfáticos, folículos capilares, glándulas sudoríparas y sebáceas y fibras de colágeno y elastina.

#### 03 TEJIDO SUBCUTÁNEO

Es la capa más profunda. Compuesta por una red de células denominadas adipocitos que ayudan a conservar el calor del cuerpo y amortiguar posibles lesiones de los órganos internos.

### SUPER PODEROSA

La piel humana no tiene poderes en un sentido sobrenatural. Sin embargo, la complejidad de sus funciones y la versatilidad de sus capacidades la hacen vital para nuestra supervivencia y bienestar.

#### REGENERATIVA



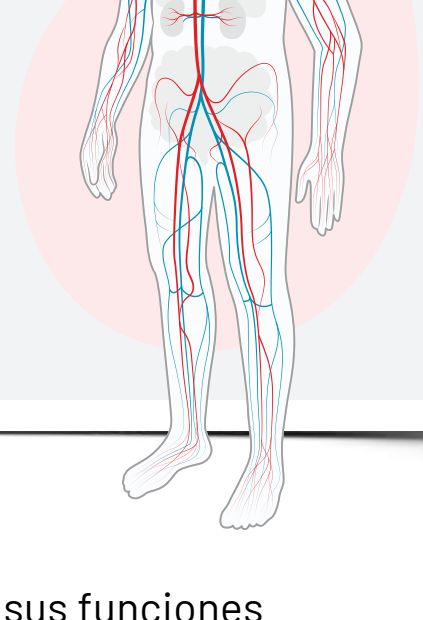
**3 - 6** días luce sana y sin cicatrices luego de una quemadura de 1°.

**2 - 3** semanas se recupera la piel de una quemadura de 2°.

#### TERMOSTATO SINCRONIZADO



**100%** del cuerpo está regulado por la piel y los sistemas circulatorio y nervioso.



Esta nota describe cómo se estructura la morfología de la piel, sus funciones y la importancia de su cuidado y atención a lo largo de la vida. Las tipologías de manchas que pueden aparecer en el cuerpo. Se plantean algunas razones clave por las que el tacto humano es importante en el desarrollo emocional y social de las personas. Y en la sección ABC se proponen algunas ideas para mejorar la salud de la piel.



¿Estás con tiempo? Te contamos por qué, en todas las etapas de la vida, la piel que habitamos puede ser nuestro envase máspreciado.

[Seguí leyendo acá.](#) ▼

## DIVERSIDAD VERSÁTIL

Si hablamos de piel debemos hacer referencia al término microbioma. ¿A qué se refiere esa denominación? A todos aquellos microorganismos que cohabitan dentro y fuera de nuestro organismo. ¿Los necesitamos? Si, y mucho. Porque son fundamentales para nuestra salud ya que nos defienden de factores externos y estimulan el fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico. No existen dos personas en el mundo con un mismo microbioma y cada una de ellas vive en simbiosis con él.

La piel, en tanto interfaz interior y exterior, desempeña un papel esencial no sólo como barrera simbólica sino como espacio de colonización natural de diferentes microbios que -junto a bacterias, virus y hongos- conforman la microbiota. Especialistas en la temática se refieren al microbioma como aquel conjunto de microorganismos (microbiota), material genético (ADN) y las sustancias producidas durante el metabolismo (metabolitos) necesario para una buena salud.

En un intercambio silencioso, la piel ofrece a las bacterias un hábitat y nutrientes y estas a cambio protegen la piel ante la penetración de microorganismos patógenos (gérmenes que provocan enfermedades). Un microbioma desbalanceado puede exhibir diversas patologías negativas, y los factores que pueden modificarlo pueden ser la forma en que nacemos -cesárea o parto natural-, la calidad alimentaria, la práctica de tratamientos dermatológicos, los antibióticos que consumimos, la polución del medio ambiente, la exposición a la radiación ultravioleta y las tensiones a las que nos expone el ritmo de la vida actual.



### MICROBIOMA ESTABLE

#### ✓ Se expresa con:

Presencia de bacterias beneficiosas.

Formación de barrera inmunitaria.

Estabilidad de sus funciones.

Equilibrio del PH.

#### ✓ Se produce con:

Higiene suave: con limpieza no agresiva.

**Dieta balanceada:** para un microbioma saludable.

**Control del estrés:** para un equilibrio general.

**Exposición:** ambiental y solar mesurada.



### MICROBIOMA DESEQUILBRADA

#### ✗ Se expresa con:

Alteración inflamatoria (acné).

Afección de dermatitis (sequedad).

Manifestación de hipersensibilidad.

Susceptibilidad a la infección.

#### ✗ Se produce con:

**Hábitos de higiene:** excesivo uso de productos agresivos.

**Exposición ambiental:** solar, contaminación y humedad.

**Cambios hormonales:** en la pubertad, embarazo o menopausia.

**Nutrición:** desbalance de vitaminas, proteínas, carbohidratos.

## PINCELADAS EN LA SUPERFICIE

Mayormente las manchas en el tejido de la piel aparecen como variaciones repentinas de la pigmentación y en ciertas ocasiones pueden aparentar una variación de tamaño, color y textura. Principalmente, se manifiestan con diferentes tonalidades y por su tipología podemos clasificarlas entre:



### BLANCAS

Consecuencia de la ausencia de melanina (hipopigmentación).

Como despigmentación de la tez oscura.

En ocasiones pueden generar descamaciones.

### OSCURAS

Ocasionadas por un exceso de melanina (hiperpigmentación).

Con colores rojizos, marrón y negro.

Con textura áspera y relieve.



Como las causas de su aparición son diversas -por factores internos tales como genes (herencia), edad avanzada, cáncer y cambios hormonales o por factores externos tales como la exposición solar, consumo de ciertos alimentos y medicamentos o infecciones- siempre es aconsejable contactar a profesionales especialistas capaces de realizar un diagnóstico eficaz a tiempo para abordar con rapidez aquellos tipos de manchas que evidencien signos de enfermedad.

Comúnmente, aquellas manchas que no exhiban un problema para la salud serán abordadas con tratamientos correctivos y estéticos de láser y luz pulsada, microdermoabrasión, exfoliaciones químicas, crioterapia, antioxidantes o cremas. Mientras que aquellas que presenten signos de enfermedades crónicas necesitarán un seguimiento minucioso para detectar las causas que las ocasionan y ser tratadas de forma integral con cirugía y radioterapia.



La piel es el órgano vivo en permanente relación con todo el cuerpo, entre sus múltiples características y actividades, es impermeable, resistente, flexible e inagotable. Se mantiene activo las 24 horas del día.



## ABC PARA UNA PIEL SANA

Muchos problemas de la piel se manifiestan a través de cambios evidentes en la piel. Y algunos hábitos pueden alterar directamente su funcionamiento y apariencia. A continuación, proponemos acciones para prevenir el deterioro cutáneo.



**A** - Beber abundante agua por día.

**B** - Evitar el exceso de alcohol.

**C** - Controlar el consumo de tabaco.

**D** - Mantener una dieta equilibrada y variada.

**E** - Limpiar diariamente para eliminar impurezas.

**F** - Realizar una rutina de actividad física.

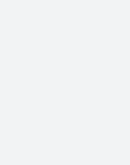
**G** - Tomar las precauciones necesarias al exponerse al sol.

## CONEXIÓN SENSORIAL CON EL MUNDO

Como expresamos anteriormente, la piel está en permanente relación con los órganos del cuerpo. Entre sus roles primordiales, atesora su función de protección, regulación y percepción.

A través de los estímulos que genera el tacto -por medio de sus terminaciones nerviosas- permite además experimentar diferentes respuestas sensoriales. Este contacto físico, por su habilidad de vincularnos con el hábitat que nos rodea, tiene la capacidad de impulsar diversos comportamientos, potenciar expresiones afectivas y enriquecer cada experiencia cotidiana interpersonal. Las sensaciones y experiencias táctiles que tenemos influyen tanto en nuestra percepción del mundo como en la forma en que interactuamos con él.

El contacto mediante la piel es una forma poderosa de comunicación no verbal que transmite emociones, establece conexiones y contribuye al bienestar general. En los primeros años de vida, el reconocimiento de texturas, el descubrimiento de objetos, la comprensión del espacio y la contención del contacto de piel con piel no sólo brindan confianza y seguridad sino bienestar emocional.



### EXPLORACIÓN CORPORAL SENSITIVA

✓ Abrazar transmite contención.

✓ Acariciar contagia amor.

✓ Chocar las manos da apoyo.

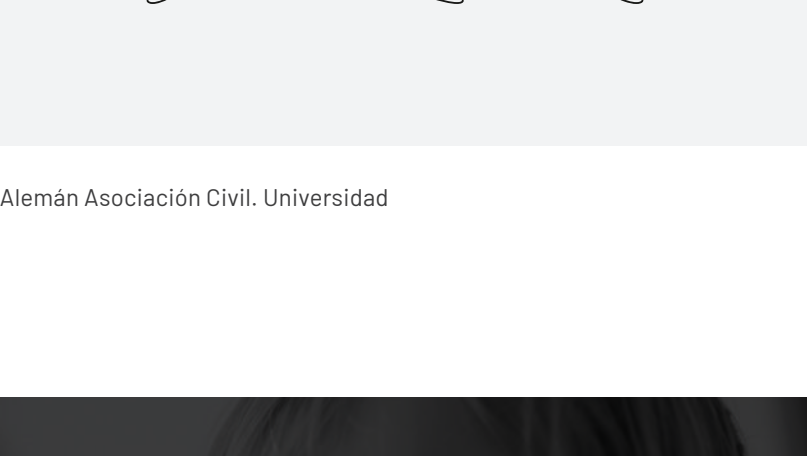
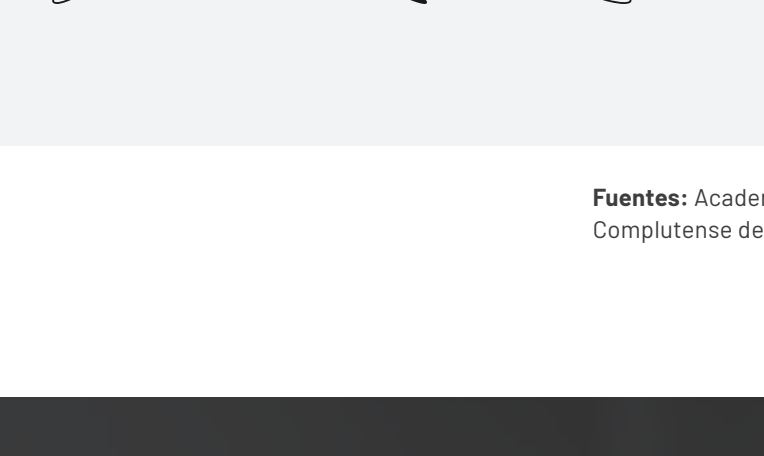
✓ Frotar el cuerpo alivia la ansiedad.

✓ Extender la mano otorga seguridad.

✓ Acompañar del brazo asegura protección.

✓ Caminar de la mano brinda compañía.

✓ Rozar las mejillas al saludar supone confianza.



Fuentes: Academia Americana de Dermatología\* (American Academy of Dermatology, AAD), Hospital Alemán Asociación Civil, Universidad Complutense de Madrid. Imágenes: FREEPIK