

## Toda la verdad sobre cómo proteger la piel

Por Aaron Warnick

**L**a piel es como un traje de armadura para el cuerpo, la primera línea de defensa contra gérmenes y otros agentes perjudiciales de la vida. Debido a que la piel está en la parte externa del cuerpo, puede ser difícil considerarla como un órgano vital que necesita cuidado. Sin embargo, es importante mantener la piel saludable.

Nada Elbuluk, MD, MSc, profesora asociada de dermatología en la Universidad del Sur de California y diplomada de la American Academy of Dermatology (Academia Americana de Dermatología), tiene consejos para mantener la piel saludable.



>> Para obtener más consejos sobre cómo mantener la piel saludable, visite [www.aad.org](http://www.aad.org)

color y empieza a mancharse. También se hace más flexible naturalmente.

Y, aunque todos estos cambios sean naturales al envejecer, “sin duda existen maneras para ayudar a que su piel envejezca mejor,” indica Elbuluk.

Lo más importante de mantener la piel saludable es protegerla del sol, que es el motivo principal del daño cutáneo permanente. A medida que envejece, debe aumentar la humectación y el cuidado de la piel. Incluso algo tan simple como lavarse la cara dos veces al día



### 1 Consulte con su dermatólogo(a) al menos una vez al año

La piel se regenera constantemente. De hecho, se renueva por completo cada un mes, aproximadamente. Y debido a que la piel cambia con tanta rapidez, debe prestar atención a posibles cambios perjudiciales, como el cáncer de piel.



“Realmente debería consultar con un dermatólogo(a) al menos una vez al año para hacerse exámenes de detección de cáncer de piel,” expresa Elbuluk.

Aproximadamente 1 de cada 5 estadounidenses desarrollarán cáncer de piel antes de los 70 años de edad. Debido a que el daño del sol a la piel se acumula con el tiempo, el riesgo se incrementa con la edad. Para prevenirlo, los dermatólogos recomiendan usar protector solar todos los días.

La Academia Americana de Dermatología indica que deberíamos usar protector solar que tenga factor de protección solar 30 o más y que proteja contra los rayos UVA y UVB. Usar sombreros, anteojos de sol y mangas largas también son buenas maneras de proteger la piel.

### 2 Hidratar, hidratar, hidratar — especialmente cuando hace frío

Gran parte de mantener la piel saludable es evitar que se deshidrate. Y eso es importante sobre todo en invierno.

“El invierno es realmente malo para la piel,” indica Elbuluk.

Abrígueuse cuando esté al aire libre y haga frío. El primer lugar en el que notará que la

piel está seca es en las manos y los labios, así que use guantes y bálsamo labial. También es recomendable contar con muchas pomadas o cremas hidratantes. También puede ser útil tener un humidificador en la habitación para reducir la sequedad de la piel.

Tome duchas o baños tibios, expresa Elbuluk, ya que las duchas calientes secarán la piel aún más. Después de salir, póngase mucha crema humectante en la piel para ayudar a que el agua permanezca en la piel.

### 3 Lea las etiquetas de los productos y evite el despliegue publicitario

Cuando tenemos una erupción u otro problema en la piel, es fácil buscar soluciones rápidas. Pero tenga cuidado con productos que pueden ser poco seguros.

Los productos potentes de cuidado de la piel están más disponibles hoy que en los últimos años y, con frecuencia, hacen grandes promesas que no cumplen o lo ponen a usted en riesgo.

Tenga especial cuidado con productos que no sean de los Estados Unidos. Algunos países permiten químicos en productos de cuidado de la piel que pueden ser dañinos y que están prohibidos en los Estados Unidos.

No es recomendable que use productos cosméticos sin saber que tienen ingredientes potencialmente peligrosos, como mercurio.

“Especialmente cuando hace compras en línea, es fácil encontrar productos que no debería poder comprar sin receta,” advierte Elbuluk.



### 4 Cuidese la piel a medida que envejece

A medida que envejecemos, la piel cambia de muchas maneras. No se trata solo de arrugas — la piel se hace más fina, cambia de

puede ayudar a mantener la piel libre de cosas que, de otra manera, podrían causar deterioro.

Independientemente de los hábitos saludables, la piel cambia a medida que envejecemos. Los moretones aparecen con más facilidad y pueden aparecer manchas y papilomas cutáneos. Si tiene alguna mancha o lunar de los que tenga dudas, hable con su dermatólogo(a) de inmediato.

Además, no empeore la situación de la piel. No use nunca camas solares, ya que son muy dañinas y pueden causar cáncer de piel. Fumar es otro factor que se debe evitar, ya que impide que la sangre circule por la piel, lo que aumenta las arrugas y la flacidez.

### 5 No sea imprudente ante una erupción: consulte con su médico

Las erupciones pueden ser bastante alarmantes. La piel puede enrojecerse, mancharse o picar.

Si la erupción está por todo el cuerpo o si se expande rápidamente, es posible que tenga una infección grave o una reacción alérgica. Si nota que se le dificulta respirar, podría estar sufriendo una reacción grave, así que busque ayuda de inmediato.

También debe consultar con su médico si tiene una erupción que sea dolorosa o esté infectada o no

desaparezca. A veces, una erupción puede convertirse en una afección cutánea más grave, como psoriasis o eccema.

“Si la erupción persiste por más de un par de días, debe programar una cita con su médico,” indica Elbuluk.

