

Cuidados dermatológicos para la estación invernal

En esta estación, la piel sufre constantes cambios de temperatura con el frío y la humedad en exteriores y los ambientes secos y calurosos en el interior de los edificios. Estos cambios bruscos agreden nuestra piel de forma constante y pueden llegar a provocar ciertas alteraciones cutáneas. En este artículo detallamos los daños que el frío imprime en la piel, y repasamos algunos consejos de interés para reparar las secuelas del invierno



El frío típico de esta estación y los cambios bruscos de temperatura alteran la protección natural de la piel, y producen en muchos casos alteraciones capilares, rojeces y dermatitis. La contracción de los capilares generada por nuestro sistema de termorregulación ante el frío, permite mantener la temperatura constante, reduciendo la pérdida de calor por conducción; esta vasoconstricción reduce el aporte de oxígeno y nutrientes a las células de la epidermis, retrasando el ciclo de renovación celular y obstaculizando la secreción de sebo natural.

Sin embargo, el paso del frío al calor de manera brusca produce el efecto contrario. Hablamos de vasodilatación cuando los capilares tienden a dilatarse por el cambio de temperatura y dan lugar a enrojecimientos o rubores, que pueden ser puntuales (remiten en poco tiempo) o irreversibles con el paso de los años. En este último caso, los capilares dilatados se hacen visibles y permanentes.

Las zonas con piel fina son las que más sufren. La piel fina y seca posee niveles muy bajos de agua y grasa, favoreciendo la deshidratación y el envejecimiento. Mejillas, labios, cuello, escote y manos apenas cuentan con manto protector natural, y son las primeras en mostrar el daño producido por las bajas temperaturas.

Salvando los casos puntuales, las agresiones provocadas por las bajas temperaturas en nuestra piel pueden generar rojeces, cuyo tratamiento prolongado será indispensable para mantener a raya sus indeseables efectos y mejorar nuestra calidad de vida. Entre las rojeces más comunes encontramos la cuperosis y la rosácea: la primera, frecuente en mujeres de piel frágil y clara, implica la formación de múltiples capilares dilatados, y se caracteriza por la presencia de arañas vasculares en los pómulos y en las alas de la nariz; la segunda no deja de ser una variante del acné.

Dermatitis atópica

La dermatitis atópica es una enfermedad benigna que va en aumento. En los últimos 30 años, el número de casos ha aumentado entre un 200 y un 300 por cien, con una especial incidencia en niños de corta edad; no en vano, actualmente entre el 10% y el 20% de los bebés padece dermatitis atópica a partir del tercer y sexto mes de vida. La mitad mejora con el tiempo, aunque a veces puede durar hasta la adolescencia o incluso hasta la edad adulta.

No existen datos definitivos sobre la incidencia y la prevalencia real de la dermatitis atópica en España, pero los expertos llaman la atención sobre el considerable aumento de casos que documentan en sus consultas en los últimos años. Se estima que entre el 5% y el 15% de la población padece dermatitis atópica. A nivel mundial, la frecuencia de la enfermedad se ha incrementado sustancialmente de 2 a 5 veces en los últimos veinte años, según informa la Asociación de Familiares y Pacientes de Dermatitis Atópica (ADEA).

Con frecuencia se utiliza el término "eczema" para describir la dermatitis atópica, pero hay muchas otras enfermedades de la piel que también son eczemas (eczema mumular, eczema deshidrótica, dermatitis de contacto alérgico o irritante...). Eso sí, la dermatitis atópica supone además la clase de eczema más severa y crónica de todas, prolongando de por vida la tendencia de quienes la padecen a sufrir infecciones de la piel, problemas de los ojos (dermatitis en los párpados,



Las zonas con piel fina son las que más sufren: poseen niveles muy bajos de agua y grasa, favoreciendo la deshidratación y el envejecimiento

por ejemplo) o piel seca y fácilmente irritable.

Los factores ambientales, entre ellos los cambios bruscos de temperatura y el frío invernal citados con anterioridad, empeoran la condición de la enfermedad. La alta humedad causa más sudor, lo que puede provocar picazón, mientras que la poca humedad seca la piel especialmente en invierno. En este sentido, la Nacional Eczema Association recomienda el uso de humectantes en el tratamiento de la patología y, sobre todo, para prevenir la resequeadad de la piel.

Afección en niños

La dermatitis atópica tiene una especial repercusión en las consultas de pediatría. Los cálculos más recientes señalan que hasta un 18% de la pobla-

ción infantil padece dermatitis atópica, y en la mayor parte de los casos (60%) el trastorno se consigue diagnosticar antes de cumplirse el primer año de vida; de hecho, hasta en un 85% de los pacientes la enfermedad ha debutado antes de los 5 años de vida. Se presenta por igual en ambos sexos, aunque a nivel pediátrico suele ser más frecuente en niños que en niñas (2:1), invirtiéndose esta tendencia en la adolescencia y en la edad adulta.

Los niños con dermatitis atópica tienen alterado el sistema inmunológico de la piel y el manto lipídico que la recubre y la protege de la deshidratación y las agresiones externas. Por eso es necesario evitar todo aquello que erosione la barrera protectora y el equilibrio propio de la piel, como lanas, jabones, detergentes, sustancias



En las tres últimas décadas, el número de casos de dermatitis atópica se ha triplicado, con una especial incidencia en niños de corta edad



Para evitar la dilatación de los capilares, los baños con agua tibia son más recomendables que las duchas con agua excesivamente caliente

químicas (conservantes, aditivos, excipientes) de los productos tópicos o cosméticos. En cuanto a la higiene y el baño de los más pequeños, es preferible el baño a la ducha, ya que suaviza, relaja y aporta flexibilidad a la piel; eso sí, siempre con agua templada y nunca más de diez minutos. Es importante enjabonar con la mano, sin esponja, para evitar la fricción; utilizar jabones suaves, de origen natural y sin sulfatos ni tensioactivos químicos; secar sin frotar, y con la piel ligeramente húmeda aplicar un suave cuidado hidratante que alivie y nutra profundamente.

Recomendaciones

Una vez subrayados los problemas o agresiones provocadas por los cambios bruscos de temperatura y el frío invernal en nuestra piel, especialmente en aquellas personas que padezcan enfermedades como la dermatitis atópica y otras, conviene tener en cuenta una serie de consejos ofrecidos por expertos:

- Hidratar la piel es fundamental, aplicando lociones con alto poder hidratante. Así se logrará mejorar su aspecto, su elasticidad y resistencia, además de prevenir la aparición de grietas.
- Limpieza: se recomienda una exfoliación suave que elimine las células muertas y favorezca la penetración de las sustancias hidratantes. Los

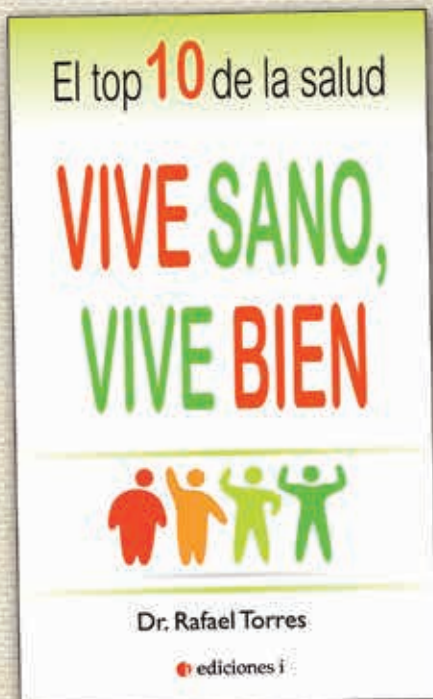
mejores productos son los jabones o geles neutros, suaves y respetuosos con la piel.

- Evitar el agua muy caliente, siendo preferibles las duchas de agua tibia para evitar la dilatación de los capilares. Con el agua demasiado caliente, la piel sufre innecesariamente; en pacientes con psoriasis, por ejemplo, la temperatura demasiado elevada o la duración excesiva del baño pueden no ser el mejor método para mejorar el picor de la piel, que suele reaparecer con intensidad.
- Protección solar: la radiación solar es perjudicial en todas las estaciones del año, por lo que debemos aplicar un filtro solar en las zonas expuestas al sol (rostro, cuello, manos...). En invierno, la radiación aumenta con la latitud y la altura, por lo que el riesgo es aún mayor si se practican deportes como el esquí.
- Nutrición: una buena alimentación mejora el aspecto de la piel. Los mejores nutrientes para hidratar la piel son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, como frutas y verduras en crudo o cocinadas a la plancha o al vapor, proteínas de calidad y cereales. Los complementos vitamínicos antioxidantes de los grupos A, B, C y E también ayudan. ■■■

mi herbolario

Revista especializada para profesionales de la salud

Suscríbete y consigue un libro de regalo



Tal como se explica en **Vive sano, vive bien**, la persona debe convertirse en un colaborador activo de su propia salud, centrada en la prevención y el mantenimiento. Enseñar al lector este camino es el objetivo de este libro, fruto de la dilatada experiencia del Dr. Rafael Torres.



6 PUBLICACIONES BIMESTRALES

Boletín on line de noticias
mi herbolario digital

Incluyendo el directorio
anual Páginas Verdes y la
edición extra Especial
Alimentación Ecológica
y Complementos



SUSCRÍBETE EN:
www.miherbolario.com
Teléfono 914 367 353

Precio de la suscripción
nacional 49 euros/año,
internacional 88 euros/año,
renovación automática
Eco Multimedia, SL

SÍGUENOS EN

