

ivalia dermis  
Clínica Dermatológica

## TIPOS DE PIELES

PDF

## PIEL GRASA

La característica fundamental de su piel facial es la presencia de grasa. Este tipo de piel tiene un mayor espesor y una producción exagerada de los lípidos ocasionados por las glándulas sebáceas.

Al explorar su piel usted puede detectar esta tendencia al observar la presencia de poros abiertos y protuberancias debidas a la acumulación de grasas. La secreción sebácea y la sudorípara es untuosa, húmeda, brillante y con buena hidratación. Existe una tendencia a la formación de comedones ( puntos negros y quistes ).

Su tipo de piel tiene una mayor predisposición a producir lesiones de acné ( aún en la edad adulta ), eccema seborreico, quistes epidérmicos, seborrea a nivel de cuero cabelludo, pitiriasis versicolor y con menor frecuencia hiperplasias benignas adenoideas y rosácea.

Por el contrario, su tipo de piel tiene como aspecto positivo que está bien hidratada, tiene buena tolerancia a las agresiones externas del medio ambiente y las alteraciones propias del envejecimiento ( sequedad, arrugas ... ) se retrasan mucho o no aparecen hasta edades tardías.

La mayor o menor seborrea ( flujo de grasa ) sigue un curso regular en el que se intercalan períodos de empeoramiento condicionados por la ansiedad, preocupaciones, agotamiento físico, determinados medicamentos y en algunas personas por dietas con muchos hidratos de carbono.

Del mismo modo que le recomendé en la consulta los cuidados de su piel deben ir dirigido a evitar las complicaciones a las que usted tiene mucha tendencia y a mejorar las molestias que le ocasiona su tipo de piel. Los productos que le he recomendado ( médicos y cosméticos ) tienen esta función.

A pesar de que usted en este momento no presente un acné activo, considero importante, dada la tendencia a que le aparezca alguna lesión entre visitas, que conozca los siguientes consejos que le damos a los adultos con acné:

- La FALTA DE HIGIENE no es la causa del acné, debe seguir instrucciones para la limpieza adecuada de su piel que se indiquen en tratamiento específico. NUNCA UTILICE "LECHES LIMPIADORAS", producen y empeoran comedones, utilice el dermolimpiador recomendado si lo precisa. El lavado excesivo con detergentes inadecuados y el frotarse origina irritación, lo que no ayuda a la mejoría.

- No se PELLIZQUE, OPRIMA o MANIPULE sus "granitos", es un factor de diseminación y puede ocasionar cicatriz.

- Si tiene "granitos" en la frente no intente ocultarlos con el cabello, el roce los extiende y disemina.

- La DIETA, tomando o no ciertos alimentos, no influye mucho y poco ayuda. De todas formas, los CHOCOLATES, FRUTOS SECOS: PIPAS, ALMENDRAS, MANI, PISTACHO, MARISCOS, QUESOS "FUERTES" (ROQUEFORT, CAMEMBER, ETC.). BEBIDAS DE COLA, CERVEZA, VINO Y LICORES, ocasionan empeoramiento temporal en algunas personas, si a usted le ocurre con algunos de estos alimentos debe limitar en lo posible su uso.

- Tampoco la ANSIEDAD es la causa de su acné, pero condiciones de estrés como exámenes, presiones en el trabajo, etc., pueden conducir a un empeoramiento, ya que algunas personas reaccionan ante estas situaciones pellizcando, frotando u oprimiéndose sus granitos.

- Evitar en lo posible apoyar con frecuencia la mejilla o frente sobre las manos (actitud pensativa que normalmente se adopta durante el estudio). Recientemente se ha demostrado que también la TENSION EMOCIONAL puede liberar hormonas andrógenas a nivel de las cápsulas suprarrenales estimulando la secreción de sebo.

- Además, cualquiera de los medicamentos citados a continuación pueden empeorar su acné. Debe evitarlos e indicar a su dermatólogo si toma o ha tomado recientemente algunos de ellos: CORTISONA, ISONIACIDA, SALES DE ORO, HIDANTOINAS, SALES DE LITIO, VITAMINA B12, CLORO, BROMO, YODO.

- Si es chica no intente tapar los "barritos" con maquillaje, cremas o polvos, todos estos productos ocluyen aún más los poros e inducen nuevas apariciones de elementos empeorando mucho su acné incluso aunque se apliquen para unas horas. Utilice sólo los que le indique su dermatólogo en consulta.

- Durante el verano DEBE LIMITARSE LA ACCIÓN SOLAR DIRECTA, mucho sol y acné no es una buena combinación. A pesar de que en un efecto inmediato el sol "seque" los granitos, el bronceado se acompaña de un aumento de espesor de la epidermis y "entierra" los quistes y comedones a una profundidad todavía mayor. Cuando se regresa de las vacaciones las lesiones reaparecen con mayor intensidad en forma de un intenso rebrote. Es el llamado "acné Mallorca". Debe protegerse del sol mediante el uso de productos solares adaptados y libres de sustancias comedogénicas no grasos que le indicará su dermatólogo y que se adquieren en Farmacia o Parafarmacias.

- Es muy aconsejable cambiar con frecuencia la funda de la almohada en la cama.

- Sepa que el acné NO RESPONDE INMEDIATAMENTE a la medicación, deben pasar generalmente TRES O CUATRO SEMANAS para que comience a notar la mejoría en el caso de que el tratamiento que se le prescribe sea bien tolerado.

Se recomienda, siempre que no haya empeoramiento brusco, una visita cada seis meses para ir adaptando el tratamiento.

Espero que estas indicaciones le sean de utilidad. Muchas veces durante la consulta no se nos ocurren muchas preguntas y luego nos quedan dudas. La intención de estas líneas es la de aportarle respuestas que le puedan ayudar a resolver su problema.

## **PIEL SECA**

Usted presenta un tipo de piel seca. Su piel se caracteriza fundamentalmente por tener pocos lípidos en la superficie cutánea lo que hace que el agua se evapore más, resultando una piel con muy poca capacidad plástica.

Al explorar su piel usted puede detectar esta tendencia al notar el aspecto fino, que se pliega fácilmente con los dedos, así como por la presencia de poros cerrados.

Su tipo de piel tiene una mayor predisposición a adquirir un aspecto mate, con la aparición de enrojecimiento y pequeños capilares sanguíneos dilatados, descamación fina y pequeñas arrugas.

Su piel tiene como aspecto positivo la menor predisposición a presentar las complicaciones propias de la piel grasa. lesiones de acné, eccema seborreico, quistes epidérmicos, seborrea a nivel de cuero cabelludo o hiperplasias benignas adenoideas y rosácea.

Del mismo modo que le recomendé en la consulta los cuidados de su piel deben ir dirigido a evitar las complicaciones a las que usted tiene mucha tendencia y a mejorar las molestias que le ocasiona su tipo de piel. Los productos que le he recomendado (médicos y cosméticos ) tienen esta función.

## **PIEL A PARTIR DE LOS 40**

Con el paso del tiempo la piel envejece y gran parte de las funciones que normalmente cumple se alteran. Los primeros signos de envejecimiento de la piel no aparecen en un momento determinado, pudiendo observarse a los veinte o treinta años o presentarse en la quinta o sexta década de vida. La piel seca, flácida y áspera, las arrugas, el adelgazamiento cutáneo, los cambios de pigmentación, las dilataciones vasculares, la dificultad de cicatrización o el crecimiento de diversas formaciones benignas son cambios que, en mayor o menor medida, nos indican que el tiempo pasa y que le estamos prestando poca atención.

Debido a que una de las principales funciones de la piel es la de protegernos frente a las agresiones externas se debe insistir en dos acciones que bien realizadas son responsables de mantener un adecuado estado cutáneo: correcta higiene e hidratación. La higiene de la piel debe realizarse con jabones líquidos no irritantes que mantengan un pH alcalino, entre 4 y 6, con el objeto de no alterar la barrera hidrolipídica que normalmente presenta la piel sana. La hidratación de la piel disminuye con la edad, cuando el organismo necesita agua (deshidratación) o por la acción continuada del sol.

Debemos acostumbrarnos a utilizar a diario preparados que aumenten la hidratación cutánea. Actualmente se utilizan emulsiones que aportan tanto ventajas cosméticas como una composición en lípidos y agua que dejan una ligera película oclusiva sobre la superficie cutánea . Es conveniente, además, ingerir diariamente al menos un litro de agua, con objeto de ir reponiendo por todos los medios posibles esa pérdida de humedad de nuestra piel.

A pesar del efecto beneficioso que origina la incidencia solar controlada sobre nuestro organismo es evidente que el sol causa la mayoría de los signos cutáneos de envejecimiento. Si observamos, por ejemplo, las dos caras de uno de nuestros antebrazos notaremos la gran diferencia que existe entre la piel protegida por el sol, donde se observan los signos del envejecimiento natural biológico (piel envejecida por los años) y la piel expuesta, donde se reflejan los signos de fotoenvejecimiento (piel envejecida por la suma de los años y el sol). Evitar la exposición solar excesiva o prolongada, sobre todo en las horas de mediodía, utilizar fotoprotectores adecuados a nuestra piel y tipo de actividad que realicemos o prendas de vestir como camisetas y sombreros, son hábitos que debemos iniciar desde niños y mantener a lo largo de nuestra vida con objeto de disfrutar del sol con la seguridad que alteramos poco nuestra piel.

El paso del tiempo nos va originando no sólo sequedad, picor, arrugas, eczemas... sino la aparición de diversas lesiones, la mayoría benignas, con las que "hasta entonces no se contaba" y entre las que destacan las queratosis (lesiones costrosas) y las hiperpigmentaciones. Parece lógico que en el momento de desarrollo científico que nos encontramos cualquier lesión nueva sobre la piel o que cambie de sus características previas deba ser valorada por un dermatólogo con objeto de definir qué es, por qué se produce y qué grado de malignidad tiene. Afortunadamente la mayoría son benignas, pero no debemos confiarnos. La prevención y el tratamiento precoz son siempre la mejor alternativa terapéutica.

Las lesiones de envejecimiento cutáneo, una vez instauradas, son reversibles o muy mejorables con un tratamiento dermatológico médico o quirúrgico adecuado. La utilización de fórmulas a base de derivados de retinoides, vitamina C ó hidroxiácidos, la aplicación de peelings químicos de distinta profundidad, las inyecciones de ácido hialurónico o los implantes faciales, la toxina botulínica, la electrocirugía, la criocirugía, la cirugía (lifting, ritidectomía, lipoescultura, perfiloplastia...) y el laser nos ofrece actualmente resultados excelentes.

Las siguientes recomendaciones son útiles para disfrutar de una piel sana a pesar que los años pasen:

- Utilizar para la higiene diaria geles limpiadores no irritativos de pH entre 5 y 6. Secado cuidadoso sin fricción. Hidratarse a diario tras el baño utilizando emulsiones e insistiendo en la piel de los brazos y piernas.
- Es necesario corregir una alimentación defectuosa, conservar el peso adecuado para su altura, edad y actividad física. Seguir una dieta rica en proteínas y evitar el exceso de hidratos de carbono. Control estricto sobre ciertas enfermedades metabólicas, como la diabetes y limitar bebidas alcohólicas y tabaco.
- No utilizar ropas apretadas, ásperas, prendas interiores de lana y poliéster. Evitar cambios bruscos de temperatura o excesos de calor. Reducir en lo posible el estrés y el cansancio.
- Controlar las alteraciones de la circulación fundamentalmente de las extremidades inferiores. Evitar todas las causas mecánicas de compresión de las piernas.
- Disfrutar del sol con seguridad.

## **PIEL A PARTIR DE LOS 60**

La piel es un órgano extenso y complejo. Más fina en la mujer que en el hombre, con un espesor que oscila entre 0,5 y 3 mm dependiendo de las zonas del cuerpo, presenta una superficie de aproximadamente 1,5 m<sup>2</sup>, con un peso variable entre 2,5 y 3 kg. La piel es compleja ya que es de los pocos órganos del cuerpo que se puede afectar desde el exterior (sol, medio ambiente, agresiones ...), interior (enfermedades internas) o por alteraciones que se originan en sus propias células.

La piel cumple múltiples funciones: nos protege defendiéndonos de gérmenes y radiaciones solares, segrega y excreta sustancias desintoxicándonos por medio de las glándulas sudoríparas y sebáceas, regula la temperatura corporal, almacena sustancias, detecta dolor, placer, calor, frío..., elabora la vitamina D y absorbe sustancias. Nuestra piel refleja el clima, las ocupaciones, nuestro grado de estrés, las enfermedades que sufrimos, las modificaciones metabólicas y el cuidado higiénico al que se ha expuesto.

Con el paso del tiempo la piel envejece y gran parte de las funciones que normalmente cumple se alteran. Los primeros signos de envejecimiento de la piel no aparecen en un momento determinado, pudiendo observarse a los veinte o treinta años o presentarse en la quinta o sexta década de vida. La piel seca, flácida y áspera, las arrugas, el adelgazamiento cutáneo, los cambios de pigmentación, las dilataciones vasculares, la dificultad de cicatrización o el crecimiento de diversas formaciones benignas son cambios que, en mayor o menor medida, nos indican que el tiempo pasa y que le estamos prestando poca atención.

Debido a que una de las principales funciones de la piel es la de protegernos frente a las agresiones externas se debe insistir en dos acciones que bien realizadas son responsables de mantener un adecuado estado cutáneo: correcta higiene e hidratación. La higiene de la piel debe realizarse con jabones líquidos no irritantes que mantengan un pH alcalino, entre 4 y 6, con el objeto de no alterar la barrera hidrolipídica que normalmente presenta la piel sana. La hidratación de la piel disminuye con la edad, cuando el organismo necesita agua (deshidratación) o por la acción continuada del sol.

Debemos acostumbrarnos a utilizar a diario preparados que aumenten la hidratación cutánea. Actualmente se utilizan emulsiones que aportan tanto ventajas cosméticas como una composición en lípidos y agua que dejan una ligera película oclusiva sobre la superficie cutánea. Es conveniente, además, ingerir diariamente al menos un litro de agua, con objeto de ir reponiendo por todos los medios posibles esa pérdida de humedad de nuestra piel. Si bien una correcta hidratación de la piel va a actuar poco sobre los signos de envejecimiento sí que va a mejorar muchas de esas molestias que van apareciendo con la edad: la sequedad, el picor, los eczemas de las extremidades o del tronco secundarios a una excesiva deshidratación y que se presentan como áreas rojizas con descamación superficial y que pican intensamente, las predisposición a infecciones ...

A pesar del efecto beneficioso que origina la incidencia solar controlada sobre nuestro organismo es evidente que el sol causa la mayoría de los signos cutáneos de envejecimiento. Si observamos, por ejemplo, las dos caras de uno de nuestros antebrazos notaremos la gran diferencia que existe entre la piel protegida por el sol, donde se observan los signos del envejecimiento natural biológico (piel envejecida por los años) y la piel expuesta, donde se reflejan los signos de fotoenvejecimiento (piel envejecida por la suma de los años y el sol). Evitar la exposición solar excesiva o prolongada, sobre todo en las horas de mediodía, utilizar fotoprotectores adecuados a nuestra piel y tipo de actividad que realicemos o prendas de vestir como camisetas y sombreros, son hábitos que debemos iniciar desde niños y mantener a lo largo de nuestra vida con objeto de disfrutar del sol con la seguridad que alteramos poco nuestra piel.

El paso del tiempo nos va originando no sólo sequedad, picor, arrugas, eczemas... sino la aparición de diversas lesiones, la mayoría benignas, con las que "hasta entonces no se contaba" y entre las que destacan las queratosis (lesiones costrosas) y las hiperpigmentaciones. Parece lógico que en el momento de desarrollo científico que nos encontramos cualquier lesión nueva sobre la piel o que cambie de sus características previas deba ser valorada por un dermatólogo con objeto de definir qué es, por qué se produce y qué grado de malignidad tiene. Afortunadamente la mayoría son benignas, pero no debemos confiarnos. La prevención y el tratamiento precoz son siempre la mejor alternativa terapéutica.

Las lesiones de envejecimiento cutáneo, una vez instauradas, son reversibles o muy mejorables con un tratamiento dermatológico médico o quirúrgico adecuado. La utilización de fórmulas a base de derivados de retinoides, vitamina C ó hidroxiácidos, la aplicación de peelings químicos de distinta profundidad, las inyecciones de ácido hialurónico o los implantes faciales, la toxina botulínica, la electrocirugía, la criocirugía, la cirugía (lifting, ritidectomía, lipoescultura, perfiloplastia...) y el laser nos ofrece actualmente resultados excelentes.

Las siguientes recomendaciones son útiles para disfrutar de una piel sana a pesar que los años pasen:

- Utilizar para la higiene diaria geles limpiadores no irritativos de pH entre 5 y 6. Secado cuidadoso sin fricción. Hidratarse a diario tras el baño utilizando emulsiones e insistiendo en la piel de los brazos y piernas.
- Es necesario corregir una alimentación defectuosa, conservar el peso adecuado para su altura, edad y actividad física. Seguir una dieta rica en proteínas y evitar el exceso de hidratos de carbono. Control estricto sobre ciertas enfermedades metabólicas, como la diabetes y limitar bebidas alcohólicas y tabaco.
- No utilizar ropas apretadas, ásperas, prendas interiores de lana y poliéster. Evitar cambios bruscos de temperatura o excesos de calor. Reducir en lo posible el estrés y el cansancio.
- Controlar las alteraciones de la circulación fundamentalmente de las extremidades inferiores. Evitar todas las causas mecánicas de compresión de las piernas.
- Disfrutar del sol con seguridad.

ivalia dermis  
Clínica Dermatológica