

LA PIEL

Enfermedades más comunes:

Acné

Siendo uno de los padecimientos más comunes que afectan a la piel, el acné lo sufren principalmente los adolescentes, sin embargo, puede aparecer en personas de cualquier edad.

Los factores que generan esta enfermedad son:

- El estrés.
- El uso de ciertos medicamentos.
- La contaminación.
- Una alimentación mal balanceada.
- El uso de cosméticos que tapan los poros.

Es mejor consultar al dermatólogo que tratar de curárselo en la casa o con tratamientos estéticos. Puede producir cicatrices si no se trata en sus etapas iniciales.

No es recomendable exprimirse los barritos en la cara especialmente si hay pus. Esto provoca que la infección se expanda dentro de la piel y hay mayor riesgo de cicatrización

Manchas faciales

También conocido como melasma, consiste en manchas oscuras en la cara, causadas por la sobreexposición al sol.

Lo padecen más las mujeres y se asocia a cuestiones hormonales como el embarazo, el uso de anticonceptivos orales y la terapia de reemplazo hormonal en la menopausia.

No es una enfermedad, pero si un problema cosmético.

Para prevenirlo aplícate un filtro solar diariamente, que contenga factor de protección solar alto y cuida tu alimentación.

Daños causados por el sol y el cáncer de piel

Por muchos años se creyó que la exposición solar no causaba efectos negativos en la piel, sin embargo, hoy se sabe que el sol no solamente produce envejecimiento prematuro o manchas, también es el factor más importante en el desarrollo del cáncer de piel.

Para evitarlo y proteger tu salud:

- Utiliza un protector solar Factor 30 a mas, aunque no te expongas al sol.
- Nunca uses cremas con fecha de caducidad vencida.
- Olvídate de los productos con alcohol y los perfumes antes de asolearte.
- Después de broncearte, lávate con un jabón suave e hidrata tu piel.

- Consume frutas con vitamina C.
- Toma al menos dos litros diarios de agua natural.

El Envejecimiento de la piel

Los cambios que aparecen en la piel reflejan lo que también ocurre con el paso de los años en los órganos internos. Fenómenos internos y externos (radiaciones solares, contaminación ambiental, estrés laboral, mala alimentación) tienen su participación en este proceso involutivo.

Una acción positiva es LA PREVENCIÓN.

Orienta tu vida hacia una alimentación rica en vitaminas, frutas, verduras, libre de tabaco y alejada del estrés.

Cuida tu piel externamente con filtros solares.

La piel es el órgano más grande de tu cuerpo y a pesar de contar con una capa de agua y grasa que sirve para protegerse, puede dañarse

La piel es capaz de absorber muchas sustancias: ¿Cuales son los efectos de frotar alcohol en tu piel?

Es fantástico como antiséptico si se utiliza en áreas muy pequeñas del cuerpo.

Nunca frotes a un niño con alcohol. Puede ser absorbido por la piel dentro del cuerpo del niño causando envenenamiento.