

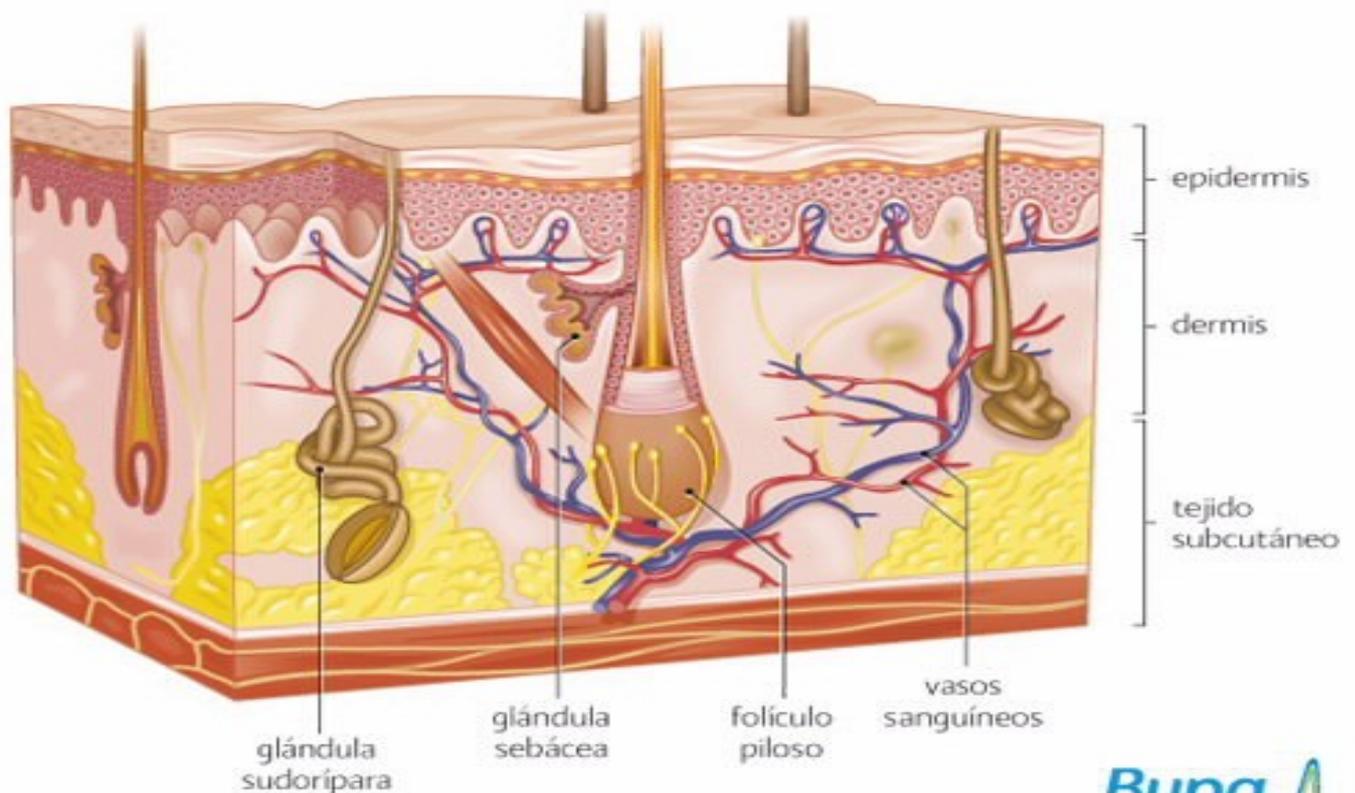
Como sus parientes el pelo y las uñas, refleja tanto la salud física como la mental. La piel puede avisar de enfermedades internas con cambios en su color o textura, con aparición de granos o de manchas. Proporciona el sentido del tacto, puede ser áspera o delicada, suave o arrugada, según dicten las necesidades o la edad.

Puede erizarse, salirle ampollas, producir sensación de hormigueo, picar, doler, sudar, estirarse, encogerse, sangrar y sonrojarse. La piel contribuye a la producción de vitamina D, vital para la salud de huesos y articulaciones. Controla la temperatura del cuerpo. Puede mostrar las emociones, es fuente de atracción social y sexual y denota el origen racial. "La piel de un adulto medio cubre casi dos metros cuadrados y pesa más de dos kilos y medio"

## **¿Qué es la piel?**

Algunos de los datos de la piel son impresionantes: cada mano tiene 17.000 receptores táctiles y 200 terminaciones nerviosas por centímetro cuadrado. La piel de un adulto medio cubre casi dos metros cuadrados, pesa algo más de dos kilos y medio y muda alrededor de diecinueve kilos de células muertas a lo largo de la vida.

La piel tiene una estructura compleja formada por dos capas diferentes: la epidermis y, bajo ella, la dermis.



La epidermis es variable en grosor, de un milímetro en las palmas de las manos y plantas de los pies, donde la protección contra la presión es lo más importante, a una décima de milímetro en la cara, párpados y labios, donde se necesita precisión y rapidez en los movimientos.

La epidermis no contiene hematíes, pero produce melanina, que oscurece la piel para protegerla del sol. El color rosáceo de las personas con la piel blanca está influido por el color rojo de las células sanguíneas y por el caroteno, que filtra la luz solar.

En la parte más profunda de la epidermis, las células jóvenes, que son ovaladas, suaves y blandas, se dividen constantemente y salen a la superficie aproximadamente cada veintiocho días.

Cambian según suben por la zona germinativa y se rellenan de keratina (una sustancia fibrosa que también se encuentra en el pelo y las uñas), se aplana y se unen unas a otras estrechamente para formar las dos secciones protectoras de la epidermis: la brillante membrana interior y la superficie con sus millones de pelos y glándulas sudoríferas.

Sujetas a constante desgaste, estas células se descaman, pero son constantemente reemplazadas. Nuevas células proporcionan el agua esencial para mantener la flexibilidad de la piel.

Bajo la epidermis está la dermis, una capa fibrosa, más gruesa en los hombres que en las mujeres, más basta en la espalda y variable en grosor (entre medio milímetro y tres). Está llena de colágeno, que con sus fibras elásticas le da a la piel solidez y elasticidad.

La dermis alimenta la producción de keratina, extrae los desechos y regula la temperatura corporal. Varios miles de terminaciones nerviosas juegan un papel esencial en el sentido del tacto percibiendo frío, calor, presión y dolor.

Hay también bolsas de folículos pilosos, donde las glándulas sebáceas segregan sebo, una sustancia aceitosa que hace que la piel sea dúctil y el pelo brillante.

Las uñas son, simplemente, keratina comprimida. Como la piel, la base de la uña tiene una zona germinativa y una dermis que sirve de base, que proporciona sangre y que da a la uña su tono sonrosado. Junto a su raíz, la uña es más densa y el suministro de sangre reducido, de aquí la media luna blanca. La cutícula forma un sello impermeabilizador.

El pelo es la capa más exterior de la epidermis, y tiene varias funciones protectoras. El pelo de la cabeza aísla, las pestañas y los pelos de la nariz y las orejas protegen de objetos extraños y las cejas ayudan a evitar que el sudor llegue a los ojos. "Los problemas emocionales también pueden provocar problemas en la piel"

## **¿Por qué varía el color de la piel?**

La cantidad y la distribución del pigmento oscuro (melanina) determina el color de la piel, y sus variaciones reflejan la adaptación del cuerpo a diferentes entornos.

La piel oscura, por ejemplo, ayuda a proteger de las quemaduras solares. Los escandinavos tienen la piel pálida para evitar las deficiencias de vitamina D en un entorno en el que la luz solar es reducida. Los albinos carecen del gen que produce la melanina.

Aunque la piel tiene una increíble capacidad para mantenerse, resistir el sol, el viento, el agua y muchos tipos de malas prácticas como los tatuajes o la

higiene excesiva, es presa de muchos desarreglos, infecciones y enfermedades.

Seis centímetros cuadrados pueden albergar hasta seis millones de bacterias. Los problemas emocionales también pueden provocar problemas en la piel.

## **Problemas de la piel**

Las personas con problemas de la piel representan el diez por ciento de todos los pacientes que acuden a los médicos de familia.

Los motivos de consulta son pocas veces considerados "serios", pero pueden causar dolor o incluso incapacidad, así como problemas sociales y emocionales.

Las enfermedades de la piel suelen transmitirse de generación en generación, pero el hecho de que sean hereditarias no quiere decir que sean incurables o que no puedan ser tratadas de forma satisfactoria.

Los problemas de la piel más frecuentes son:

- Infecciones víricas
- Ezcemas
- Psoriasis
- **Acné**
- Infecciones por hongos
- Cáncer de piel
- Urticaria
- Alopecia
- Lunares

"El mayor riesgo para la piel es el exceso de luz solar, que puede llegar a provocar el envejecimiento prematuro o incluso cáncer de piel".

Cuida tu piel

La piel es tan maravillosamente autosuficiente que podemos llegar a pensar que la tenemos garantizada para siempre o que podemos abusar de ella sin

problemas. Pero merece y requiere de cuidados adecuados, principalmente a medida que nos hacemos mayores.

La piel debe mantenerse limpia, pero lavarla excesivamente con jabón la secará, privándola de su lubricante natural: el sebo. El jabón también puede causar reacciones alérgicas. Si eso sucede, debemos elegir algún producto marcado como "hipoalergénico". Los productos hidratantes ayudan a lubricar la piel con una película de emulsión de aceite y agua, y no son absorbidos más allá de la capa más externa de la piel.

El mayor riesgo para la piel es el exceso de luz solar. La exposición excesiva causa no sólo sequedad o quemaduras, sino cambios a largo plazo que pueden provocar envejecimiento prematuro o, incluso, cáncer de piel.

Un amplio espectro de protectores solares con un factor de protección de al menos 15 (30 para niños), bloquea la mayor parte de las dañinas radiaciones ultravioleta. Los protectores solares deben aplicarse antes de ponerse al sol y aplicarlos nuevamente cada dos horas, deben aplicarse generosamente, la mayor parte de la gente no se aplica la cantidad suficiente.

Hay que tener en cuenta que, incluso los productos preparados para resistir el agua, se van con el uso de una toalla.

#### TRABAJO COLABORATIVO:

- 1) Clasifica a la piel según su nivel de organización. Justifica
- 2) Indica sus características.
- 3) Nombra sus Funciones.
- 4) Explica su conformación anatómica
- 5) Describe los cuidados que debemos tener y el motivo de los mismos-
- 6) Realiza una maqueta de piel en equipo para presentar a la clase.