

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Enero de 2013 Año XIX No. 219 Distribución Gratuita

La piel

Es el órgano más grande del cuerpo, aunque muchas veces pasa desapercibida su importancia. No obstante, al igual que los riñones o el corazón, la piel cumple con un papel fundamental para la supervivencia. Por ejemplo, protege al organismo contra las agresiones externas, contribuye al mantenimiento de la temperatura corporal y el intercambio de una gran cantidad de información a través del tacto. Sin embargo, también puede enfermarse, por ello lo invitamos a leer la siguiente información y conocer las principales medidas para gozar de una piel saludable.

Atentamente
Comité Editorial

Dermatólogo



Un órgano desestimado

Esencialmente, la piel es la cubierta del organismo, que cumple con dos importantísimas misiones: La de relacionarnos con el mundo exterior y protegernos al mismo tiempo de las agresiones de éste.

En dicho órgano, desconocido como tal para muchos, se encuentra uno de los sentidos más desarrollados que tenemos: El tacto. La piel es la encargada de recibir los estímulos del exterior a través de las terminaciones nerviosas que se sitúan en ella y de ahí se dirigen al cerebro, que nos dice cómo debemos reaccionar. Se estima que cada centímetro cuadrado de la piel contiene unos cinco mil receptores sensitivos.

La piel es la primera responsable de que sintamos una caricia o de que notemos el calor producido por el fuego, pero también es el espejo de los sentimientos y emociones. Por ejemplo, sonrojarnos cuando algo nos da vergüenza, tener la "piel de gallina" o sudar por una situación que nos produce estrés, son algunas de las muchas respuestas emocionales que se ponen de manifiesto a través de dicho órgano.

Asimismo, la piel cumple con otras funciones vitales para el adecuado funcionamiento del organismo. Tiene una tarea protectora, ya que es capaz de seleccionar lo que resulta dañino para el cuerpo y lo que, por el contrario, es beneficioso para él. Esto se consigue gracias a que actúa como barrera que impide la entrada de sustancias nocivas, como bacterias que viven sobre ella, cuerpos extraños e incluso radiaciones solares, apoyado por un sistema inmunológico propio.

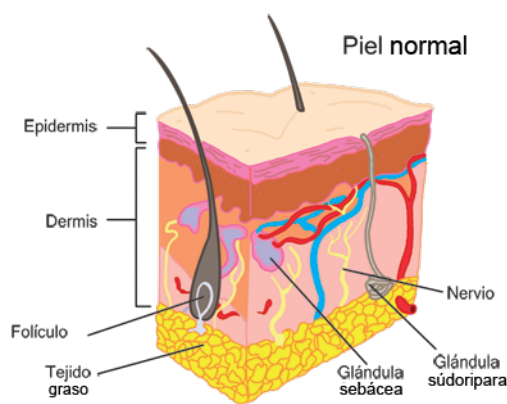
La piel cumple además con una función reguladora del metabolismo, impidiendo la salida de sustancias imprescindibles para nuestro organismo, así como la regulación de la temperatura corporal, protegiéndonos de esta manera de los cambios ambientales, tanto del frío

como del calor. Por si fuera poco, este órgano es capaz de transformar los rayos del sol en vitamina D, la cual es necesaria para tener huesos fuertes.

Estructura de la piel

Ésta se encuentra formada por tres capas. La más externa se denomina **epidermis**, que es la parte de la piel que todos podemos ver y es en realidad una acumulación de células muertas.

Cuando las células se forman bajo la epidermis, comienzan a dirigirse hacia la superficie. Este recorrido suele durar de dos a cuatro semanas aproximadamente. A medida que esto ocurre las células más maduras mueren y se acumulan en la parte más externa de la piel. Éstas son lo suficientemente fuertes para cubrir el cuerpo y protegerlo.



Sin embargo, solamente permanecen durante un breve período de tiempo. De hecho, a cada minuto del día perdemos aproximadamente de treinta a cuarenta mil células muertas, aunque la epidermis está en constante desarrollo de nuevas que llegan a la superficie para reemplazar a las que se desprenden.

Otra clase de células que se encuentran en la epidermis son los melanocitos, que se encargan de la producción de una sustancia llamada melanina, la cual otorga a la piel su color característico, es decir, cuanto más oscura sea ésta, mayor será la cantidad de dicho pigmento, mismo que tiene un efecto protector contra los posibles efectos dañinos de los rayos del sol.

Debajo de la epidermis se encuentra la **dermis**, la cual incluye la mayor parte de la piel y constituye el verdadero soporte de este órgano. Contrario a la primera, no está formada por capas de células superpuestas, sino de un complicado sistema de fibras entrelazadas y una gran variedad de células, entre las que se encuentran los fibroblastos. Éstas se encargan de producir las fibras de colágeno y elastina, que constituyen el almacén de la dermis y que dan lugar a la tersura, resistencia y elasticidad de la piel.

La dermis contiene además: Terminaciones nerviosas, que se encargan de transformar los estímulos del exterior en información susceptible de ser interpretada por el cerebro; vasos sanguíneos que llevan oxígeno y nutrientes a la piel; glándulas sebáceas y sudoríparas, las cuales segregan grasa y sudor, para lubricar la superficie de dicho órgano y enfriarla a través del proceso físico de la evaporación.

Por último, debajo de la dermis se encuentra la **capa subcutánea** o hipodermis, misma que está compuesta en su mayoría por células grasas que le proporcionan un aislamiento térmico al cuerpo y al mismo tiempo cierto amortiguamiento ante los traumatismos.

El cuerpo humano sabe cómo mantener su temperatura en un rango ideal. Esto lo consigue a través de la piel.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez y María de Lourdes Rodríguez García.
Diseño gráfico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.**, Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Problemas más comunes

Debido a que la piel es el órgano más grande y extenso del cuerpo, además de representar la primera barrera para los agentes que pudieran resultar nocivos para el organismo, no es de extrañar la enorme cantidad de afecciones y enfermedades que puede padecer, desde leves alergias ocasionadas por el contacto con jabones, hasta el peligroso cáncer de piel producido por los efectos perjudiciales de las radiaciones solares.

A continuación, describiremos, a grandes rasgos, algunos de los problemas más frecuentes de la piel.

La **dermatitis de contacto** es una afección en la cual la piel sufre de enrojecimiento y ardor después del contacto directo con una sustancia. Existen dos tipos, irritante o alérgica, aunque la primera es la más común, causada por ácidos o materiales alcalinos como jabones y detergentes, suavizantes de telas, disolventes u otros químicos. La reacción suele parecerse a una quemadura. Por otra parte, la dermatitis de contacto de tipo alérgica es provocada por la exposición a una sustancia o material al que se ha vuelto muy sensible, como ciertos antibióticos, tipos de telas, el látex, perfumes, cosméticos, níquel u otros metales presentes en joyas, etc.



La **psoriasis** es una enfermedad crónica de la piel. Su característica principal es la aparición de zonas inflamadas de color rojizo, cubiertas por escamas. Afecta principalmente codos, rodillas, cuero cabelludo y espalda. Normalmente, las células cutáneas tardan entre 21 y 40 días en madurar y llegar a la superficie, pero en las personas que padecen psoriasis, las células se reproducen tan rápido que al llegar al exterior se van acumulando

formando gruesas capas a manera de escamas que causan irritación. Esta enfermedad suele evolucionar en forma de brotes que por momentos son más intensos que otros. Sin embargo, cabe aclarar que en ningún momento es contagiosa.

Las **verrugas** son causadas por el virus del papiloma humano (de diferente tipo al que causa daño en las áreas genitales). Suelen aparecer en zonas como manos, pies y rostro. Generalmente, son del mismo tono de la piel y ásperas al tacto, aunque en otros casos pueden ser más oscuras, planas, suaves, con puntos negros, etc. Esto va a depender del lugar donde se encuentren situadas. Se contagian habitualmente a través del contacto, pero el riesgo no es elevado, tal vez el factor más importante sea la predisposición para tenerlas. Las verrugas pueden durar desde algunas semanas hasta varios meses.

La **caspa** se caracteriza por la abundante presencia de escamas en el cabello y la cabeza. Si bien es normal que las células del cuero cabelludo mueran y se desprendan, en ocasiones este desprendimiento es excesivo a causa de un metabolismo acelerado, esto hace que se eliminen con mayor frecuencia a lo usual. Al comienzo, el problema no es muy notorio, pero a medida que se agrava las escamas comienzan a ser más grandes, por lo general debido a la acción bacteriana o al exceso de grasa.

Es muy frecuente que la caspa traiga consigo picazón en el cuero cabelludo y ésta es una de las principales causas de infección, ya que al rascarse se provoca la expansión de la misma a cejas, pecho, espalda, ingle, axilas o en el pliegue de la nariz. En cuanto a los tratamientos, existen gran cantidad de productos específicos. Sin embargo, es difícil que se elimine por completo, ya que suele tener reapariciones. Lo importante es mantener el cabello limpio y evitar los tratamientos prolongados ya que suelen irritar la zona.

Las **estrias** se forman a partir de la ruptura de las fibras de colágeno, elastina y reticulina que forman la piel. Las zonas más vulnerables en su aparición son los senos, la cadera, los glúteos, el abdomen y los brazos, así como tobillos y rodillas.

Éstas se producen por diferentes causas, entre ellas los cambios bruscos de peso (generalmente durante la pubertad y el embarazo), falta de elasticidad, deshidratación, desnutrición, cambios hormonales, el rápido desarrollo de los músculos y menopausia, entre otros factores.

Para prevenir las estrías es recomendable mantener la piel bien hidratada, así conseguiremos que se vuelva más flexible y ante los posibles cambios físicos podrá estirarse sin causar la ruptura de las fibras.

Las **uñas encarnadas** o enterradas no son solamente un problema estético, sino que además son muy dolorosas. Cuando se encarnan, un fragmento penetra en la carne provocando dolor e inflamación. Muchas son las causas que pueden originar que éstas se entierren, entre las principales se encuentran el uso de calzado inapropiado y las uñas mal cortadas. Por ello, la prevención también es sencilla: Evitar el uso de zapatos que aprieten los dedos y cortarse adecuadamente las uñas en forma recta.

El **acné** es una enfermedad muy común. De hecho, el 80% de las personas la padecen en algún momento de su vida, especialmente en la pubertad. Es originado por la excesiva actividad de las glándulas sebáceas, lo que conduce a su inflamación y la obstrucción de los poros, los cuales acumulan desechos, suciedad y bacterias. A raíz de esto, surgen en la piel diferentes lesiones como comedones, espinillas, pápulas, pústulas, nódulos, quistes, etc.

El acné afecta principalmente a la cara, el cuello y la espalda. Si bien no es considerada como una enfermedad grave, lo cierto es que puede perjudicar la autoestima y en casos severos provocar hasta depresión.



Afortunadamente, la mayor parte de los problemas cutáneos pueden resolverse o al menos controlarse de manera satisfactoria. Sin embargo, no atenderlos a tiempo, automedicarse o usar remedios caseros puede traer consigo graves consecuencias en la salud de su piel. Por ello, lo mejor es consultar con un médico o mejor aún con un dermatólogo ante cualquier anomalía que se pueda llegar a presentar.

Celulitis

La celulitis, dermatopaniculosis deformante, lipodistrofia ginecoide o síndrome de "piel de naranja", es grasa o tejido adiposo que se deposita en cavidades justo bajo la superficie de la piel y se presenta principalmente alrededor de las caderas, los muslos y los glúteos. Es resultado de una alteración de la circulación de la capa grasa (hipodermis), que puede iniciar desde la pubertad, aunque es más evidente en mujeres mayores de treinta años.



Los hombres rara vez presentan celulitis debido a que sus depósitos adiposos se estructuran diferente. En las mujeres, estos se encuentran localizados por debajo de la piel en compartimentos separados por tejido conjuntivo, cuando las células grasas crecen debido al incremento en los depósitos de lípidos, los compartimentos crecen mientras que los tabiques de tejido conectivo permanecen igual, causando la apariencia característica de la celulitis.

Incluso, las personas delgadas pueden verse afectadas, ya que todos poseemos capas de grasa justo debajo de la superficie de la piel. Además, las fibras de colágeno pueden estirarse, romperse o suavizarse, permitiendo que las células de grasa protruyan, lo cual crea el aspecto rizado u ondulado de la celulitis.

Cuando tiene cierto grado de magnitud con repercusión circulatoria periférica presenta síntomas generales como fatiga, debilidad, sensación de peso en las piernas y a veces dolores espontáneos difusos que aumentan de intensidad con el reposo, pudiendo presentar calambres nocturnos.

Diversos factores influyen en que una persona tenga esta afección. El género, la cantidad de grasa corporal, la edad y el grosor de la piel, son todos factores asociados a la celulitis y a lo visible que ésta resulta.

La herencia genética puede también jugar un papel en el hecho de desarrollarla. Igualmente, tener una alimentación deficiente o seguir las dietas "de moda", así como un metabolismo lento, los cambios hormonales e incluso la deshidratación pueden influir en su aparición.

Tipos de celulitis

Lipodistrofia dura o limitada. La piel presenta un engrosamiento muy acentuado y un aumento de los tejidos superficiales. Por ser dura, está limitada, ocupa menos espacio y la mayoría de las veces no lleva consigo grandes transformaciones de la región afectada, de modo que en general esta forma es bien tolerada estéticamente.

Cuando se aprieta entre los dedos una porción de piel dejará aparecer sobre la superficie una rugosidad parecida a la cáscara de naranja con poros foliculares dilatados y haciendo girar esta porción entre los dedos se perciben pequeños nódulos de consistencia dura. Otro aspecto que la caracteriza es la imposibilidad de hacer deslizar los planos superficiales de la piel sobre los profundos.

Lipodistrofia blanda o difusa. Es la forma más frecuente. Lleva consigo problemas psicológicos más acentuados por razones estéticas debido a la forma de presentación. Este tipo afecta al cuerpo en general. El diagnóstico generalmente se hace por inspección visual. Además, puede tener diferentes complicaciones como várices, equimosis regionales en diversos lugares, sensación de pesantez, fatiga, adormecimiento de piernas y dolores nocturnos.

Lipodistrofia edematosa. Esta forma es la más grave, pero menos frecuente. Generalmente este tipo es acompañado de obesidad. Se observa piel lustrosa y fenómenos atróficos que muestran sufrimiento de las capas epidérmicas. El infiltrado es más duro. Esta característica se debe a la composición de líquido intersticial que es viscoso y con proteínas de alto peso molecular, lo que determina la aparición de linfedema o acumulación de la linfa.

Prevención y "tratamiento"

El mejor tratamiento es la prevención, controlando siempre, en la medida de lo posible, los factores influyentes. Si bien es cierto que cuando el paciente acude con el médico la celulitis ya está presente e instalada, aun así resulta útil educar en sentido preventivo.

Algunas medidas importantes para prevenir la celulitis son evitar el sedentarismo, el tabaco, las prendas ajustadas, el estrés, el estreñimiento, los anticonceptivos orales, el exceso de calor, las exposiciones prolongadas al sol, las calefacciones y los locales cerrados con alta temperatura. Otro punto fundamental es mantener un peso ideal. Beber abundante agua es otra norma importante, así como evitar la ingesta excesiva de sal debido a los problemas de microcirculación que acarrea.



No está demostrado que aplicarse cremas resuelva la presencia de la celulitis, sino por el contrario, sus resultados son controversiales y podrían aparecer a largo plazo. Es preciso alertar sobre la mayoría de los remedios tópicos anticelulitis, ya que suelen incluir un gran número de componentes (a veces entre veinte y treinta), que pueden llegar a producir una reacción alérgica, dermatitis y prurito. Los masajes pueden ayudar en el tratamiento según la naturaleza del paciente y su estado físico general, pero no garantizan la curación.

La liposucción, que es la extracción quirúrgica del exceso de grasa de la piel, no resuelve definitivamente esta afección, pues la acumulación aparecerá inevitablemente si el paciente no cambia sus hábitos y procura alimentarse sanamente y recurrir a los ejercicios físicos.

En la actualidad, no existen estudios científicos que aseguren la supresión definitiva de la celulitis en los pacientes. Es difícil escapar de ella y hasta el presente no hay mejor alternativa para prevenirla o mejorarla que los ejercicios físicos de duración prolongada, pues los de corta actividad tenderán a consumir energía no adiposa del organismo.

El pelo

Es una producción epidérmica filamentosa, pigmentada y córnea, compuesta por paquetes de fibrillas retorcidas en forma espiral de queratina, una proteína dura y ligera a la vez, unidas por moléculas de azufre, lo que asegura la cohesión, rigidez y solidez características del pelo.



Básicamente, un pelo está formado por dos partes: La **raíz** y la parte visible o **tallo**. Esta última se encuentra compuesta a su vez por tres capas concéntricas.

- La más externa, llamada **cutícula**, está formada por células que están dispuestas en forma de escamas, como las tejas de una casa.
- La central o **corteza** es la capa más gruesa, formada por queratina que le proporciona flexibilidad al pelo. Incluye la melanina, responsable de la pigmentación que varía según los individuos.
- La porción más interna, la **médula**, está constituida por células "sueltas" que no forman capas.

La **raíz** es la parte que se implanta en el cuero cabelludo de forma oblicua a la superficie del mismo. Se encuentra contenida en un saco, cuyo conjunto constituye el folículo piloso. En su parte inferior está ubicada la papila, pequeña depresión que recoge los vasos sanguíneos y los nervios de la dermis que aportan la nutrición al pelo y le dan la sensibilidad.

El pelo se distribuye en casi toda la superficie corporal, exceptuando las palmas de las manos, las plantas de los pies, el ombligo y los labios. En un adulto, el número aproximado de pelos es de unos cinco millones, repartiéndose en forma desigual a lo largo del cuerpo. Tan sólo en la cabeza hay alrededor de un millón, encontrándose entre 100,000 y 150,000 en el cuero cabelludo.

El cabello cuida al cuero cabelludo del sol y frío. Las cejas y las pestañas protegen los ojos del sudor que pudiera caer de la frente, mientras que los vellos de la nariz impiden la entrada en las fosas nasales de polvo u otras partículas que pueda contener el aire. También sirve para la amortiguación de golpes y rozaduras. Dificulta las picaduras de insectos y mejora el control de la temperatura corporal mediante la disipación

Un pelo de la cabeza crece aproximadamente unos seis milímetros al mes y continúa creciendo durante un máximo de seis años. Luego el cabello cae y otro crece en su lugar.

El color natural del cabello es casi específico para cada individuo y comprende un amplio abanico de tonos que va desde el negro, el café, el castaño, el rojo y el rubio, pasando por el gris y el blanco.

El color está en función de la cantidad y calidad de la melanina situada en la corteza del tallo capilar.

La cantidad de melanina depende de factores hereditarios, hormonales, nutricionales, etc. Este pigmento es más abundante en los cabellos oscuros. Sin embargo, con los años disminuye, debido a la reducción de la actividad de los melanocitos, justificando el blanqueamiento del cabello (canas).

Podemos afirmar que el cabello es saludable cuando está limpio, suave, brillante, tiene cuerpo o volumen y es resistente a la tracción. Esto lo podemos conseguir siguiendo algunas recomendaciones:

Un requisito esencial es la **higiene constante del cabello y cuero cabelludo**. Al contrario de la creencia general de que "lavarlo a menudo es malo", se sabe que desde el punto de vista científico no existe evidencia que lo avale. Más bien se ha comprobado que la falta de limpieza tiene un impacto negativo debido a los depósitos excesivos de sebo, suciedad y restos de células muertas.

Sin embargo, se deben emplear productos especialmente diseñados para el cabello y no los jabones destinados al cuerpo.

No utilice secadores de pelo demasiado cerca o a altas temperaturas. Se aconseja secar el cabello con una toalla y si se utiliza una pistola es recomendable emplearla en modo frío.

No realice peinados o cepillados excesivamente fuertes, ni frecuentes. El roce daña la cutícula, que es una barrera de protección para el cabello. Asimismo, evite la costumbre de "empapar" el cuero cabelludo de los niños al peinarlos.

Evite el uso de sustancias o técnicas cosméticas agresivas. Algunos tintes y permanentes dañan la cutícula de forma importante.

Presérvelo de las agresiones externas. El sol, el frío extremo, la lluvia y el calor lesionan el cabello.

El tabaco es pernicioso para la salud del cabello. Porque contrae los vasos sanguíneos del cuero cabelludo y disminuye su aporte sanguíneo y por tanto su nutrición.

Siga una dieta equilibrada. Una alimentación con carencias en aminoácidos azufrados, vitaminas o minerales y un consumo excesivo de sal influye negativamente en la vida del cabello.



Ante cualquier observación de anomalías en el cabello, como caída importante difusa o por zonas, caspa y seborrea, diríjase con el dermatólogo, quien es el médico especialista que le podrá ayudar, sin falsas promesas, ni remedios milagrosos. Él le prescribirá sólo aquellos productos cuya fiabilidad haya sido científicamente comprobada.

Para una piel sana

Mantener la piel en buen estado no sólo depende de factores hereditarios o de no sufrir alteraciones cutáneas como la dermatitis, el acné u otros trastornos, ya que gran parte de su aspecto obedece directamente a los cuidados que le dispensamos.



Entre lo que conviene evitar destacan la exposición al sol sin protección, las fuentes de aire acondicionado, el tabaco, la contaminación ambiental y un estilo de vida inadecuado, caracterizado por una mala alimentación, sedentarismo y estrés emocional. Por el contrario, una dieta y una forma de vivir equilibrada serán grandes aliados para que la piel luzca sana.

Por ello, siempre tenga en cuenta estos puntos clave para el cuidado de su piel:

Protéjala, especialmente de las radiaciones solares, ya sean naturales o artificiales. Pero no olvide que también los ambientes como el frío, la lluvia, los climas muy secos y el calor dañan la epidermis. Por lo tanto, utilice cada vez que sea necesario las medidas de protección básicas.

Nunca exponga directamente al sol a los bebés menores de seis meses. Con la luz habitual y el aire libre reciben la radiación solar que necesitan para su desarrollo normal. Luego de esta edad evite que se expongan de forma directa, protegiendo su cabeza con una gorrita y el cuerpo con ropa.

Informe a sus hijos adolescentes de los riesgos que conlleva la sobreexposición solar. Convénzalos de que

las quemaduras que reciba su piel a esta edad pasarán a cobrar factura dentro de unos veinte años, tal vez de una manera fatal.

Observe periódicamente sus lunares, manchas y pequeñas imperfecciones que tenga su piel. Si nota que crecen, cambian de color, supuran o tienen bordes irregulares, consulte sin tardar con un dermatólogo.

La higiene es fundamental. Elija jabones con un pH neutro, no utilice agua demasiado caliente para bañarse y evite los baños de inmersión prolongada, nunca más de diez minutos. Seque bien toda la superficie corporal con una toalla y especialmente sus manos cada vez que las lave.

Utilice una crema hidratante tras el baño para reponer el equilibrio perdido con el agua. Si se pone a menudo colonias o desodorantes perfumados, elija aquellos que tengan una menor concentración de alcohol. Si su piel es muy sensible o seca, aplique el perfume sobre la ropa y no sobre la epidermis.

Después de lavarse las manos séquese perfectamente las uñas. El agua deteriora la lámina ungueal y la cutícula, reseándolas. Además, la humedad favorece el desarrollo de infecciones por hongos.

Protéjase las uñas contra los detergentes utilizando guantes de plástico. También procure protegerse cuando tenga que pelar frutas o limpiar verduras. Es un hecho bien conocido que las labores domésticas son especialmente agresivas para las uñas.

A la hora de cuidar las manos no se olvide de las uñas. El propósito es estimular su crecimiento, endurecerlas, suavizar las cutículas, refinar los bordes, mantenerlas sanas y darles los lípidos necesarios para incrementar su resistencia, flexibilidad y belleza.

El **uso de esmaltes** no sólo es un complemento estético para las uñas, sino que contribuyen a protegerlas. Sin embargo, el quitaesmalte debe ser rico en sustancias oleosas y no contener acetona, ya que ataca la capa que las protege, reseca la cutícula y palidece los dedos.

Cuide y equilibre su alimentación. Vitaminas, minerales, lípidos y grasas, todos los nutrientes son imprescindibles, en diferentes medidas, para que la piel cumpla a la perfección con todas sus labores biológicas.

Sin embargo, no abuse de los alimentos muy grasosos o picantes. Siga una dieta variada, rica en frutas y verduras.

Fumar, beber y tomar drogas perjudican notablemente el equilibrio y las funciones basales de la piel. Por lo tanto, si además de ser una persona más sana desea verse bien por fuera, absténgase de seguir estos malos hábitos.

Determinados trabajos y tareas domésticas perjudican la piel. La fricción con herramientas o materiales, el contacto con detergentes, productos químicos o el uso de guantes de goma, pueden agredir nuestra piel. Las cremas hidratantes y regeneradoras ayudan a restablecer la capa protectora cutánea.

Hay edades y circunstancias que propician alteraciones de la piel, como en los lactantes, adolescentes, ancianos, mujeres embarazadas o durante la menopausia. En estos casos proteja su piel adecuadamente.



Recuerde que el dermatólogo es el especialista indicado para tratar los problemas de la piel. Él sabe cuidarla, diagnosticar y tratar sus enfermedades, así como la de sus anexos (cabello y uñas), además de las infecciones de transmisión sexual.

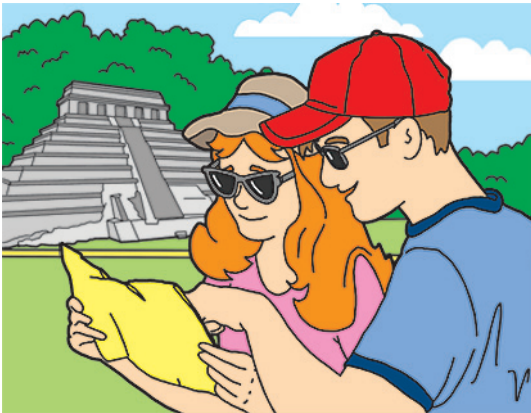
Al igual que el corazón, el estómago y el cerebro, la piel es un órgano. De hecho, el más grande de nuestro cuerpo, aunque la mayor parte del tiempo ni siquiera nos percatemos de su importancia. Sin embargo, niños y adultos, hombres y mujeres, todos debemos cuidarla, pues además de ser nuestra carta de presentación la piel cumple con funciones vitales para nuestra supervivencia.

La fotoprotección

La protección contra los efectos nocivos del Sol es importante durante todo el año, no solamente en el verano. Los rayos ultravioleta (UV) también nos llegan en días nublados y aquellos con poca luminosidad, como en el invierno. La radiación UV está formada por rayos invisibles que penetran la piel y pueden provocar desde quemaduras y envejecimiento prematuro, hasta daños en los ojos y cáncer.

La luz del Sol se encuentra compuesta de radiaciones de diferentes longitudes de onda. Éstas pasan a través de la atmósfera y algunas son filtradas. Las que alcanzan la superficie de la Tierra son la luz visible, la UV y la infrarroja, principalmente. Existen tres tipos de rayos ultravioleta:

- **UVA.** Causan envejecimiento de la piel y pueden provocar cáncer.
- **UVB.** Producen enrojecimiento, quemaduras y predisposición al cáncer de piel.
- **UVC.** Son filtrados por la capa de ozono de la atmósfera.



Los protectores solares son productos de uso externo que contienen sustancias físicas o químicas que actúan como barrera protectora de la piel contra los efectos perjudiciales de las radiaciones UVA y UVB. Constituyen una defensa de primera línea, siempre que reúnan las condiciones necesarias de eficacia, seguridad y calidad.

Los protectores o fotoprotectores solares actúan mediante dos mecanismos, según el tipo de sustancia química con los que están elaborados. Pueden ser de absorción o bloqueo y se clasifican en dos grupos:

- **Físicos, inorgánicos o pantalla total (bloqueadores).** Reflejan totalmente la radiación solar e impiden que penetren en la piel. Protegen contra los rayos UVA y UVB.
- **Químicos u orgánicos (filtros solares).** Absorben la radiación solar y la transforma en otro tipo de energía que no sea dañina para la piel. Permiten la protección contra los rayos UVB.

La absorción de radiación ultravioleta tiende a elevar la temperatura corporal y provocar que la piel se engruese y endurezca, mientras que la reflexión evita que penetre dentro de las capas en donde los daños pueden ser serios.

El factor de protección solar (FPS o SPF por sus siglas en inglés), es un índice internacional que revela el tiempo en que la piel puede estar expuesta al Sol sin que aparezca enrojecimiento o se produzca una quemadura. Se comercializan productos con FPS desde 2 hasta 110.

El factor de protección solar se multiplica por el número de minutos que tarda en enrojecer la piel. Por ejemplo, para una persona que se quema en diez minutos y se aplica un fotoprotector con FPS de 50, el tiempo que tardará en quemarse será de quinientos minutos, es decir, ocho horas y veinte minutos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el protector solar se debe poner sobre la piel seca treinta minutos antes de exponerse al Sol para que se absorba y actúe mejor. Asimismo, debe aplicarse de manera generosa sobre todo el cuerpo, sin olvidarse de las orejas, cuello, labios, codos, manos y cuero cabelludo si es que no se tiene cabello.

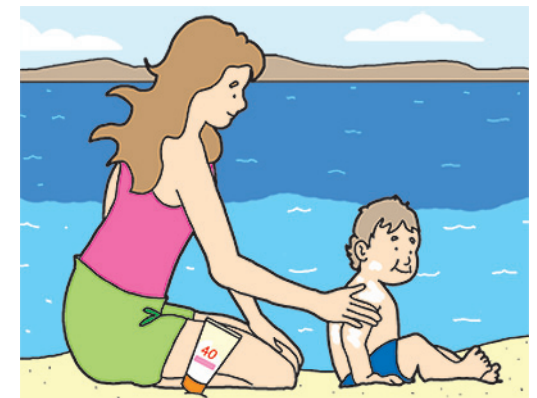
Existen medidas físicas para proteger la piel de los efectos del Sol, entre las que se encuentra el uso del sombrero. Se recomienda que sean de ala ancha, mayor a siete centímetros. Otra opción es el uso de ropa adecuada de telas oscuras y tejido cerrado, destacando que la lana y las telas sintéticas tienen mayor absorción de las radiaciones ultravioleta que el algodón o la lycra.

Por su parte, los lentes oscuros deben contar con una película de titanio para absorber las radiaciones ultravioleta, lo ideal es que absorban entre 99 y 100% de éstas. Sin embargo, si carecen de filtro UV es mejor no usarlos, ya que el daño producido es mayor que si no se usaran, debido a que los vidrios oscuros dilatan la pupila y por lo tanto es mayor la entrada de radiación UV.

Respecto a las sombrillas el material con el que están elaboradas aplica igual que con la ropa: Telas oscuras de punto cerrado.

La protección solar tópica resulta insuficiente en caso de una mala aplicación, como hacerlo de manera dispareja, no dar tiempo suficiente a que se absorba, aplicarlo sobre la piel mojada o no usar un protector resistente al agua si se va estar en contacto con ella. Además, el bloqueador solar debe usarse junto con las medidas físicas y evitar la exposición solar en las horas más luminosas del día, como parte de un método adecuado. No olvide que los bloqueadores son sólo una herramienta en la protección solar, su eficacia depende de cómo se usen. No utilizarlos correctamente es equiparable a no usarlos.

Recuerde que la fotoprotección debe ser parte del cuidado diario de la piel. Aún cuando pasemos la mayor parte del día a la sombra, se sabe que la luz UV atraviesa nubes, ventanas y agua. Asimismo, la arena, la nieve y las superficies blancas son capaces de reflejar hasta un 60% de la luz UV, por lo que en el mar y ante la presencia de nieve las medidas deben ser reforzadas.



Las medidas de fotoprotección son recomendables en todas las edades, pero en la población infantil y juvenil deben ser más intensas, ya que los niños son más susceptibles que los adultos a las radiaciones UV. No obstante, en los niños menores de seis meses debe consultar a un médico antes de usar un protector solar.

El uso diario del fotoprotector evita el oscurecimiento y la resequedad de la piel, así como la aparición de lentigo y pecas, lo cual, además de contribuir a tener una piel saludable, tiene diferentes ventajas estéticas.

Nutrición para la piel

La piel, frontera del organismo con el medio externo, no es simplemente una envoltura que recubre nuestro cuerpo, ni se trata de una capa estética de recubrimiento, sino por el contrario, es un sistema cinético, altamente especializado, bien organizado y en constante renovación.

La alimentación influye de forma notable sobre el estado de la piel y sus estructuras anexas, como la uñas y el pelo, debido especialmente a que las células que la conforman se están renovando constantemente. Por ello, precisan de un aporte constante de nutrientes para la producción de células nuevas. Una alimentación equilibrada, junto con una buena hidratación y actividad física moderada, conforman la triple receta para lograr una piel sana y reluciente.

La hidratación favorece la salud y el buen aspecto cutáneo. El ejercicio mejora el humor y el tono muscular, por lo que también es importante para realzar la apariencia de la piel, mientras que la buena alimentación es fundamental para mantener su luminosidad y lozanía.

Entre los nutrientes que mejor cuidan la piel encontramos a las proteínas, los minerales y las vitaminas, pues nos brindan firmeza y regeneran las células cutáneas.

El agua. Una piel luminosa, tersa y limpia, es resultado de una correcta hidratación, ya que ayuda a eliminar las toxinas que el cuerpo no necesita. Cuando una dieta es escasa en líquidos la dermis se torna tirante y pierde flexibilidad o peor aún, se vuelve susceptible a la aparición de arrugas prematuras.

Proteínas. Son constituyentes básicos de la piel. Una ingesta adecuada de carne, pescado, huevos, lácteos y sus derivados, así como de legumbres, cereales y frutos

secos, de acuerdo a los criterios de una dieta equilibrada, resulta fundamental para la renovación y buen aspecto de nuestra piel.

Vitaminas y minerales

Vitamina A. Ejerce un papel esencial en la renovación de la piel y las mucosas. Su deficiencia produce cambios característicos en la textura, como la hiperqueratosis folicular en la que el bloqueo de los folículos pilosos con un tapón de queratina causa la "piel de gallina", además se torna muy seca, descamativa y áspera al tacto.

Vitamina D. Interviene en la proliferación y diferenciación celular de la piel. El cuerpo produce este compuesto cuando se expone directamente al Sol. Por eso, con frecuencia se denomina la vitamina de la "luz del Sol". La mayoría de las personas satisfacen al menos algunas de sus necesidades de vitamina D de esta manera. Muy pocos alimentos la contienen de manera natural, por lo que muchos son enriquecidos con ella.

Vitamina E. Se encuentra principalmente en los aceites vegetales, semillas y frutos secos. Es un antioxidante que protege y ayuda a mejorar el tejido celular, contrarresta con eficacia el envejecimiento y aumenta la circulación sanguínea, lo cual es un factor determinante para la salud de la piel.

Vitamina C. De potente acción antioxidante, es necesaria para la producción de colágeno, proteína que mantiene la piel tersa y sin arrugas, contribuye también con su hidratación al favorecer la barrera lipídica. Una forma de incorporar este nutriente es a través de frutas y verduras frescas, por ejemplo mediante las ensaladas.

Vitamina B2 o riboflavina. Es muy abundante en los alimentos naturales, a excepción de cereales y derivados de los mismos, elaborados con harina blanca. Su deficiencia puede ocasionar descamación de piel y dermatitis seborreica, sobre todo en los pliegues nasolabiales y el escroto.



Zinc. Forma parte de nuestra epidermis, su deficiencia produce fragilidad excesiva del pelo, cabello escaso y deformación de las uñas. Está presente en los siguientes alimentos: Carnes, vísceras, pescado, huevos, cereales integrales y legumbres.

Cobre. Su importancia radica en el papel que tiene en la organización estructural del tejido conectivo, más concretamente del colágeno y la elastina. Interviene también en la formación de melanina, cuya función es proteger a la piel de los efectos nocivos de los rayos ultravioleta, así como de determinar el color de los ojos y el pelo.

Gran parte del buen aspecto de nuestro cutis obedece directamente a los cuidados que le dispensamos. La alimentación correcta favorece el buen estado y la belleza de nuestra piel, en mayor medida que las aplicaciones externas y los tratamientos cosméticos.



Ensalada de germen de alfalfa (4 porciones)

Ingredientes

- 4 Tazas de lechuga en trozos.
- 3 Tazas de germinado de alfalfa.
- 1 Taza de cacahuates tostados.
- ½ Taza de hojas de cilantro.
- 2 Limones.
- 5 Cucharadas de aceite de oliva.
- 1 Cucharada de chamoy.
- 1 Cucharadita de chile piquín.

Procedimiento

1. Para preparar la vinagreta, mezcle en un tazón pequeño el jugo de los limones, el aceite de oliva y el chamoy.
2. Ponga en un platón o ensaladera el resto de los ingredientes, exceptuando los cacahuates.
3. Bañe la ensalada con la vinagreta recién preparada. Disponga los cacahuates encima y acompañe si lo desea con un poco más de chile piquín.

Pie diabético

Actualmente, el pie diabético ha dejado de tener el sentido fatal de antaño, ya que existen equipos multidisciplinares que lo manejan y previenen en el primer nivel de atención (Centros de Salud y Clínicas de Medicina Familiar), así como en los segundos y terceros (Hospitales Generales y de Alta Especialidad).

De todos es conocido que la diabetes mellitus mal controlada (cifras mayores a 120 miligramos de glucosa por decilitro de sangre, tomada en ayunas), dificulta la cicatrización de los tejidos, siendo el más representativo la piel.

Se sabe que hasta el 50% de las úlceras diabéticas son neuropáticas, o sea, por una falla de la nervios de la sensibilidad en las extremidades inferiores; 40% a una combinación de neuropáticas e isquémicas y un 10% a definitivamente isquémicas, es decir, por la falta de circulación de la sangre debido a una obstrucción o esclerosis (endurecimiento) de los vasos sanguíneos de la pierna.

La neuropatía es un proceso que afecta a los nervios y que provoca, entre otros síntomas, falta de sensibilidad, sobre todo la dolorosa, es decir, el paciente no se da cuenta cuanto tiene una lesión o un roce frecuente en los pies o piernas y esta herida puede aumentar y complicarse de manera grave, hasta que el paciente u otra persona se da cuenta del problema.

Cabe señalar que la neuropatía no se instala de manera inmediata, sino poco a poco. Se inicia con falta de sudoración, de lubricación en la piel del segmento afectado, hasta quedar la piel reseca, apareciendo grietas, callosidades y fisuras. En otras ocasiones se acompaña o no de una pérdida del arco plantar (se hace el pie plano), con molestias al caminar.

Otras veces, los músculos del pie se desgastan, produciendo un gran arco y los dedos del pie y el arco están extendidos o flexionados, según el grupo muscular afectado (extensores o flexores). En otros casos, cuando el problema es isquémico (falta de irrigación sanguínea), puede haber cambios del color, palidez, obscurecimiento y cambios de temperatura de la piel o los dedos, dependiendo del sitio o tipo de obstrucción que se va instalando lentamente.

Lo anterior puede producir presión o roces constantes con el calzado, torpeza al caminar y por lo tanto accidentes o

lesiones en los pies o las piernas. Si agregamos el hábito de fumar, beber, no hacer ejercicio apropiado y comer grasas, la cuestión no tan sólo se complica, sino que avanza más rápido. Si existen áreas, exceptuando las callosidades, donde no sienta nada, entonces hay que recurrir a su médico o enfermera para su atención preventiva.

Hay que recordar que la falta o el deterioro de la circulación sanguínea en las extremidades inferiores contribuye no tan sólo a la ulceración, sino también a la amputación de una extremidad. Por ello, habrá que estar al pendiente de estos cuatro signos de alarma:

1. Cualquier cambio de color de los dedos, de la piel del pie o inclusive la pierna.

Usted puede notar estos cambios si se lubrica diariamente las piernas y los pies con crema y se los seca con una toalla esponjosa para evitar la humedad residual, sobre todo entre los dedos de los pies, después de un baño o lavárselos. Sin embargo, estos cambios de color también pueden originarse debido a varices venosas, que pueden ser el inicio de una úlcera varicosa. Por eso, es importante tratárselas oportunamente y prevenirlas con calzado y medias apropiados, así como con ejercicios recomendados por un médico o enfermera.

2. Cualquier cambio en la temperatura del pie o las piernas, así como la falta de pulso.

3. Cualquier cambio en la sensibilidad, incluyendo dolor al caminar o estando en reposo.

4. Cualquier herida que no cicatrice o se mantenga ulcerada.

Otras recomendaciones

Higiene. Debe tener siempre sus pies limpios, sin mal olor y hongos. Los callos no deben rebanarse y las uñas no se tienen que cortar, lo mejor es mejor limárselas. Además, ha de cuidar la celulitis, los uñeros y los padrastros.

Aplíquese constantemente crema humectante. Al paciente con diabetes se le reseca mucho la piel. Use talco adecuado si suda mucho. Cámbiese de calcetines y procure que estos no estén apretados. No debe calentarse los pies en fogatas o calentones, ni los exponga al frío.

Calzado. Cuando compre unos zapatos estos no deben tener bordes, ni sitios de fricción, ni ser rígidos o estar apretados. El calzado picudo está prohibido para las personas con diabetes. Prefiera aquellos con punta redondeada, con plantilla de soporte para sus dedos y el arco plantar. Un zapato, además de quedarle muy cómodo, debe protegerlo de los golpes y lesiones innecesarias. Así que tenga en cuenta la inversión en un buen zapato, lo cual previene muchas curaciones o complicaciones graves.

No olvide que una persona con diabetes lo primero que pierde es la sensibilidad de los pies y a veces hasta se vuelve nula. Por eso, nunca debe caminar descalzo, sobre todo en el piso caliente, rugoso, de tierra, con matas o en la playa (por la arena, una piedra o incluso un vidrio), ya que puede sufrir rozaduras o lesiones que se infecten y transformen en úlceras crónicas.

Educación. Aunque todas las personas conocen la importancia del cuidado de los pies, no siempre ponen en práctica estas medidas por diferentes razones. Puede ser por desconocimiento de detalles prácticos, hasta como por no poder alcanzarse los pies. Lo primero se soluciona preguntando a una persona del equipo de salud que tenga experiencia y lo segundo haciendo más ejercicio o pidiendo ayuda a alguien más.

Sus pies son muy importantes. Tiene que convencerse que son una prioridad y recuerde que pedir consejo a personas expertas que sepan del tema nunca está por demás.

Es importante saber que la neuropatía es la primera complicación que aparece, mucho antes que las que ocurren en la retina, el corazón y el riñón, inclusive antes de que le diagnostiquen la diabetes (prediabetes, obesidad o dislipidemia). Por eso, es importante convencerse que debe modificar el estilo de vida no saludable, sobre todo en lo que se refiere a nutrición, ejercicio y cuidados higiénicos.

Javier E. García de Alba García y Ana Leticia Salcedo Rocha.
Unidad de Investigación Social,
Epidemiológica y en Servicios de Salud.
Instituto Mexicano del Seguro Social.



Centro de Atención a Clientes

Yakult

Eventos Gratuitos

Enero

Hipertensión y nutrición

Jueves 17 de enero. De 10:30 a.m. a 12:00 p.m.

Salud en pareja y familia

Viernes 18 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Intención para este año

Lunes 21 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Maquillaje y cuidados de la piel

Martes 22 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Organización personal, eficaz y eficiente

Jueves 24 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Comunicación

Lunes 28 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Ensaladas y aderezos saludables

Miércoles 30 de enero. De 10:30 a.m. a 12:30 p.m.

Nuestros productos Yakult

Jueves 31 de enero. De 10:30 a.m. a 12:00 p.m.

Febrero

Motivación y compromiso

Viernes 1 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Hidroponía y germinados

Jueves 7 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Aromaterapia

Viernes 8 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reflexiones sobre el matrimonio

Martes 12 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Todos los miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los sábados

Taichi. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.

Clases de baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Ya puedes consultar nuestra agenda de eventos en el sitio www.yakult.mx



Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

Testimonios de salud

Desde hace seis años, la **Sra. Adriana Quezada Chávez** consume de manera regular los productos **Yakult**, no porque padezca de alguna enfermedad o trastorno digestivo, simplemente porque sabía que eran buenos para su salud.

A medida que los iba consumiendo, se dio cuenta de que se sentía mejor en cuanto a su digestión y desde entonces lo recomienda ampliamente a toda su familia e incluso a sus pacientes con problemas digestivos, así como para su prevención, ya que se desempeña en el noble oficio de la enfermería.



¿Te gustaría visitar la Planta Yakult Jalisco o Distribuidora Yakult Guadalajara?

Si quieres conocer el proceso de producción de nuestros productos o recibir una plática acerca de los beneficios a la salud de los probióticos, sólo tienes que llamar al Departamento de Comunicación al teléfono 3134 5342.



Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

Solicita

Personal de 20 a 30 años para las siguientes vacantes

Auxiliar administrativo (sexo femenino)

Asesores de ventas de cambaceo (sexo indistinto)

Chofer repartidor (sexo masculino)

Interesados llamar para cita al 3134 5300 ext. 6502
Departamento de Desarrollo Humano
con Maribel Cázares o enviar C.V. a:
contratacion@yakult.com.mx



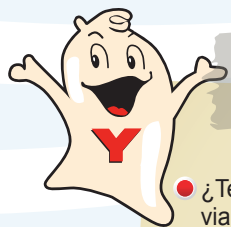
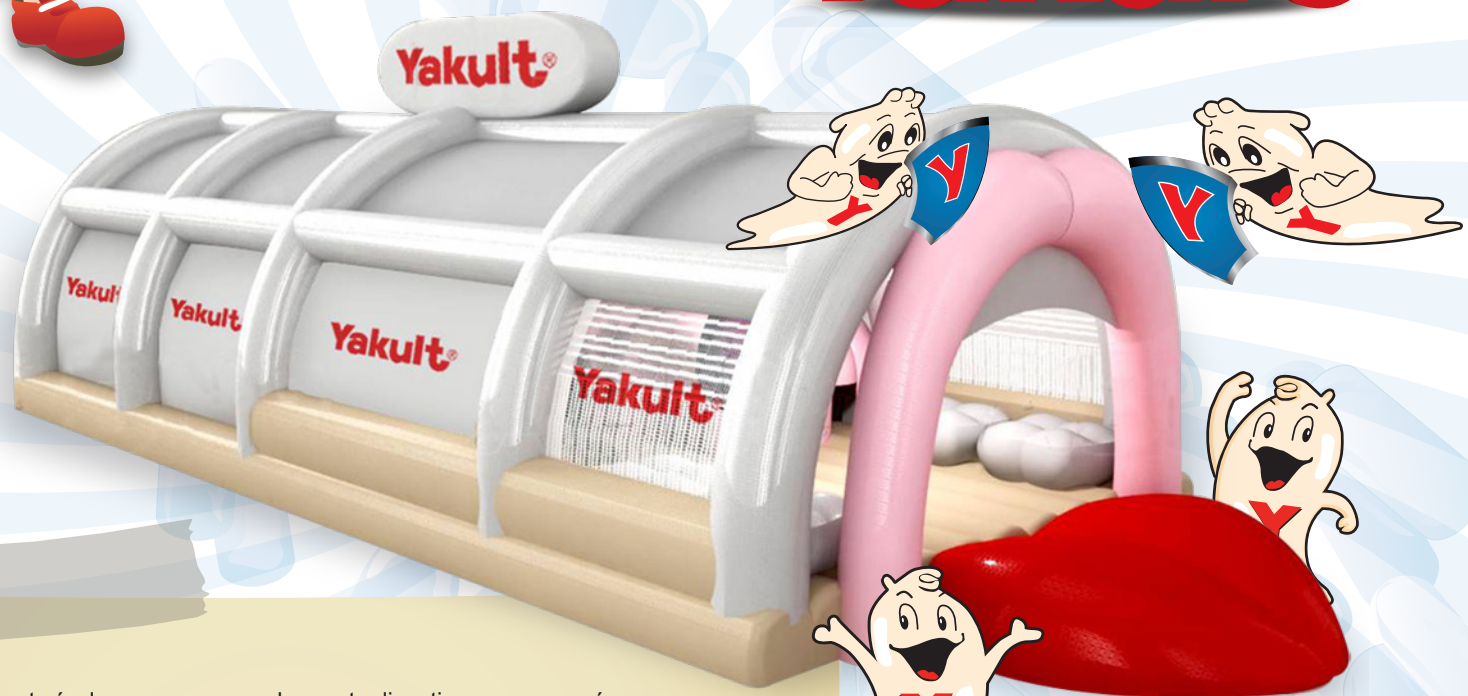
Juntos, por una
Vida Sana **Yakult**

Radio Noticias 1070 AM 10:00 a.m.

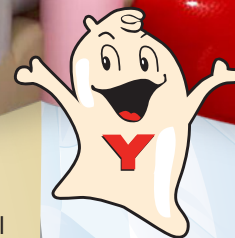
Tema	Fecha
Bullying	11 de enero
Cáncer infantil	18 de enero
Alimentación en diabetes	25 de enero



BRINCODIGESTIVO Yakult



- ¿Te gustaría dar un paseo por el aparato digestivo y conocer cómo viaja el *Lactobacillus casei* Shirota de **Yakult** por el cuerpo humano?
- Si tienes entre 5 y 9 años, te invitamos a divertirte, brincar y conocer el "**Brincodigestivo Yakult**", donde podrás conocer las funciones del aparato digestivo y ayudarle a los lactobacilos de tu **Yakult** a hacer su recorrido.
- Pídeles a tus papás que te acompañen a disfrutar de este maravilloso viaje que emprenderemos el próximo 20 de enero en una importante tienda de autoservicio.
- ¿Quieres saber en dónde?
- Llámanos al 3134 5307 o al 01 800 830 00 30.





Celebra con el auténtico sabor
de la comida Japonesa



Feliz año Nuevo

Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.

Reservaciones:

3826.0094 / 3825.1880

085108R



seemax
LASER

Clínica de los ojos

**Año Nuevo
Vista Nueva
Corrige tu Visión**

LASIK

Cirugía con láser para ver mejor, sin lentes

Atendemos

- Ojo diabético
- Retina
- Catarata
- Glaucoma
- Queratocono

**Valoración sin costo
para cirugía**

Sólo los días
9, 16, 26 y 19 de enero

**Corrección de la
vista sin dolor y
en 20 minutos con
LÁSER EXCIMER**

6 Meses
sin intereses
con tarjetas
participantes



Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No. 140

Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz, Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com

