

La piel, el órgano más grande del cuerpo humano, tiene un papel fundamental en la protección y el bienestar general del organismo. En un adulto promedio, la superficie de la piel cubre alrededor de 2 metros cuadrados y su peso total alcanza aproximadamente los 5 kilogramos. Además, la piel no solo cumple una función protectora, sino que también está en constante relación con los demás órganos del cuerpo. Es a través de la piel que el organismo puede manifestar diversos problemas internos, ya sea por infecciones, enfermedades crónicas o desequilibrios hormonales.

Carolina Saravia, enfermera jefa de la Clínica Cath y experta en heridas, explica que, con el paso de los años, la piel se vuelve más "delgada", menos elástica y su capacidad de regeneración se ve gravemente afectada. "Cuando envejecemos, la comunicación entre las células de la piel y las células inmunes se interrumpe, lo que reduce la eficiencia con la que el cuerpo responde a las lesiones y las heridas", comenta Saravia. Este deterioro en la comunicación celular dificulta la reparación de los tejidos dañados, ralentizando la cicatrización.

En el momento en que se produce una herida, el cuerpo necesita iniciar un proceso de reparación para restaurar la barrera protectora de la piel. La cicatrización es un proceso complejo que involucra la participación de diferentes tipos de células, vías moleculares y sistemas de señalización. Este proceso se desarrolla en diversas fases, que van desde la formación de una costra hasta la regeneración del tejido y varían en duración dependiendo de la edad y las condiciones generales de salud del individuo.

Además de la interrupción de la comunicación entre las células de la piel y las



¿Por qué las heridas pueden tardar en cicatrizar si tenemos más años?

Un reciente estudio publicado en la revista Cell ha arrojado nuevos conocimientos sobre el proceso de curación de las heridas, especialmente en las personas mayores. El estudio revela que, a medida que envejecemos, la comunicación entre las células de la piel y las células inmunológicas se ve interrumpida, lo que provoca que el proceso de curación de las heridas se vuelva más lento y complicado.

células inmunes, Saravia también destaca otros factores que afectan el proceso de curación en personas mayores. "La circulación sanguínea muchas veces tiende a disminuir con la edad, lo que significa que los nutrientes esenciales y el oxígeno necesarios para la curación de las heridas no llegan de manera eficiente a la zona afectada. Esto retrasa el proceso de curación", afirma la experta. La circulación sanguínea adecuada es fundamental para llevar los nutrientes necesarios a los tejidos dañados y para eliminar los productos de desecho



que se generan durante el proceso de curación. Sin un flujo sanguíneo adecuado, la herida no recibe la cantidad necesaria de nutrientes, lo que dificulta la reparación y puede llevar a complicaciones.

Las enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión y los problemas cardiovasculares, también juegan un papel importante en la curación de las heridas en las personas mayores. Por ejemplo, la diabetes afecta negativamente la circulación sanguínea, lo que reduce la llegada de oxígeno y nutrientes a las heridas. Además, los diabéticos

tienen un mayor riesgo de desarrollar infecciones debido a un sistema inmunológico comprometido. Estos factores complican aún más la curación y pueden aumentar el riesgo de que las heridas se conviertan en úlceras crónicas o no sanen en absoluto.

En países como Chile, donde una alta proporción de personas mayores tiene diabetes, las heridas más comunes son en los pies. Esta condición es particularmente preocupante ya que, debido a los efectos de la diabetes sobre la circulación sanguínea y la función inmunológica, las heridas pueden tardar mucho más tiempo en sanar. En muchos casos, las personas con pie diabético no experimentan una cicatrización completa de sus heridas, lo que puede llevar a complicaciones graves, como infecciones y, en casos extremos, la amputación de la extremidad afectada.

"En resumen, la combinación de una menor regeneración celular, la disminución de factores como el colágeno, la circulación sanguínea reducida, un sistema inmunológico más débil y otros factores asociados con enfermedades crónicas contribuyen a que las heridas tarden más en sanar a medida que envejecemos. Es fundamental entender estos procesos para poder ofrecer mejores tratamientos y cuidados a los adultos mayores, y así ayudar a mitigar los efectos del envejecimiento en la curación de las heridas" enfatiza

"Por tanto, las personas mayores deben estar especialmente atentas a las heridas y lesiones, ya que su capacidad de curación es más limitada. La prevención, el cuidado adecuado de las heridas y un seguimiento médico adecuado son esenciales para evitar complicaciones graves y mejorar la calidad de vida de las personas mayores" concluye Saravia