



RAMÓN LOBOS VÁSQUEZ
MÉDICO GERIATRA Y PALIATIVISTA

A medida que envejecemos suceden cambios perceptibles, que nos indican claramente que hemos comenzado a transitar un nuevo ciclo en nuestra vida, son cambios que ocurren normalmente en la piel y están asociados a lo que significa ser personas mayores.

El más reconocido y perceptible es la aparición de arrugas en la piel y líneas finas en nuestra tez, que indican que esa piel tiene menos colágeno y elastina, que son las encargadas de darle firmeza y consistencia; también puede expresarse el envejecimiento con la aparición de manchas por exposición solar acumulada en las zonas más expuestas. Asimismo, podemos percibir una pérdida de volumen en la piel por disminución de la grasa subcutánea, que se hace más perceptible en personas que bajan bruscamente de peso o aquellas con enfermedades crónicas asociadas a baja de peso, que los hace ver más envejecidos que lo que cronológicamente podemos percibir. Es frecuente que los mayores tiendan a tener una piel más seca que a otras edades, esto por disminución de los aceites naturales que vamos produciendo para su protección y cuidado. Todos estos son cambios que ocurren invariablemente en las personas mayores y debemos -de alguna manera- contrarrestar o amainar su efecto a través de un adecuado cuidado de la piel en los mayores.

En ese sentido, son hábitos claves para la salud de la piel de las personas mayores la limpieza, usando jabones suaves para una piel más delicada. Baños con temperatura más templada, en vez de usar agua muy caliente; es preferible ducharse que bañarse en tina. También es necesario que al secarse esto se haga delicadamente y en hombres afeitarse suavemente. Asegurar una adecuada hidratación de la piel, reponiendo la capa grasa que declinamos es menor a medida que envejecemos; de allí la necesidad de encremarlos con productos especiales para su tipo de piel y adoptar esta rutina de manera frecuente durante todos los días, especialmente después del baño diario, repitiéndola al momento de acostarse. Es importante el uso de protectores solares adecuados a la exposición al sol y la época del año en que nos encontramos. Limitando el tiempo de exposición al sol directo en aquellas horas que los rayos solares son más fuertes, aún en invierno

Los cuidados de la piel en la tercera edad

o cuando está nublado. Las personas mayores deben evitar broncearse.

También hay otras acciones adecuadas que tienen relación con hábitos de vida que debemos tener: evitar fumar y limitar el consumo de alcohol, beber agua en cantidades necesarias para mantener una adecuada hidratación, así como llevar una dieta rica en antioxidantes; es decir, que incluya frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y semillas, muy similar a la conocida dieta mediterránea con pescados y carnes blancas con alto contenido de omega 3.

Cabe destacar que un generador de daño en la piel es el estrés, por lo que su reducción y una vida menos compleja tiene su impacto en la salud, por lo que es un factor a considerar para con nuestros mayores. Es importante y necesario dormir bien y tener buenos periodos de descanso. Como tarea para la familia es importante que su ropa no sea lavada con detergentes fuertes ni suavizantes.

Todo esto es esencial para mantener una piel sana y que no signifique problemas para ellos, ya que es frecuente la sequedad cutánea asociada a enfermedades crónicas como la diabetes o algunos cánceres, razón por la cual el control adecuado de las patologías crónicas y la revisión de la piel debe ser periódica en los controles de salud.

Siempre será bueno el control y cuidado de la piel de los mayores, cuanto antes mejor. Todo lo que se pueda hacer en términos de prevención es importante y muy necesario.

Así mismo hay que tener en cuenta algunas manifestaciones que son necesarias de consultar con un especialista, porque significan cambios a los que debe prestarse más atención, como por ejemplo son los cambios en los lunares, especialmente si hay un crecimiento rápido o disarmónico, aparición de pelos o cambios de color en su conformación habitual, así como la aparición de nuevos lunares en la piel. También debe preocuparnos el que presenten heridas que no sanan en un tiempo prudencial, ya que significan que la piel ha perdido parte importante de su funcionalidad, cambios de coloración de la piel, que presenten aumentos de volúmenes o nuevas lesiones en la piel. Otra característica importante a tener en cuenta es que presenten picazón o prurito en forma persistente, que no remedie con medidas habituales.

La piel cumple importantes funciones en nuestro medio interno, es el órgano más grande de nuestro cuerpo, por lo que también le afecta y repercute el envejecimiento en su funcionalidad. Por eso, aprender a cuidarla es una tarea esencial y que se debe acrecentar en la medida que esa persona se vuelve más mayor. Hay mucho por hacer en el día a día por su cuidado y debemos aprender y cuidar de ella para una mejor salud y bienestar de la persona mayor.