

El cuidado de la piel y el envejecimiento

La historia de Celia

Celia siempre ha estado orgullosa de su piel, especialmente de su bronceado de verano. Pero con el paso de los años, vio que estaba adquiriendo más líneas finas y arrugas. Empezó a preocuparse sobre qué otros problemas de la piel podría estar teniendo. ¿Qué serán esas manchas color café en sus manos y brazos?

La piel cambia con la edad. Se pone más delgada, pierde grasa y ya no se ve tan lozana y lisa como antes. Las venas y huesos se pueden ver más fácilmente. Los rasguños, cortes o golpes pueden tomar más tiempo en sanar. Años de broncearse al sol o de pasar mucho tiempo a la luz del sol puede resultar en arrugas, sequedad, manchas por la edad y hasta cáncer. Pero hay cosas que usted puede hacer para proteger la piel y hacer que se sienta y se vea mejor.

Piel seca y comezón



Muchas personas mayores sufren de piel seca, a menudo en la parte inferior de las piernas, en los codos y en la parte inferior de los brazos. La piel seca se siente áspera

y escamosa. Hay muchas posibles razones por las que la piel se pone seca, tales como:

- No tomar [suficientes líquidos](#)
- Pasar mucho tiempo afuera en el sol o bronceándose
- Estar en un lugar con aire muy seco
- [Fumar](#)
- Sentir estrés
- Perder las glándulas de sudor y aceite, lo cual es común con la edad

La piel seca también puede ser causada por problemas de salud, tales como [la diabetes](#) o [una enfermedad de los riñones](#). Usar demasiado jabón, desodorante o perfume, y tomar baños calientes de tina pueden empeorar la sequedad de la piel.

Algunos medicamentos pueden causar picazón en la piel. Debido a que las personas mayores tienen la piel más delgada, rascar la piel puede causar que sangre y esto puede resultar en una infección. [Hable con su médico](#) si tiene la piel muy seca y con picazón.

Estas son algunas maneras de ayudar a mejorar la piel seca y con picazón:

- Use productos hidratantes como lociones, cremas o ungüentos todos los días
- Tome menos baños de tina o duchas y use jabones más suaves. El agua tibia reseca la piel menos que el agua caliente. No agregue aceite de baño al agua porque eso puede hacer que la tina se ponga muy resbalosa.
- Trate de usar un humidificador (un aparato que añade humedad al cuarto)

Moretes

Las personas mayores pueden desarrollar moretes más fácilmente que las personas más jóvenes. Además, los moretes pueden tomar más tiempo en sanar. Algunos medicamentos o enfermedades pueden causar moretes. Hable con su médico si tiene moretes y no sabe cómo los adquirió, especialmente en partes del cuerpo usualmente cubiertas con ropa.

Arrugas

Con el paso del tiempo, la piel empieza a arrugarse. Elementos en el ambiente, como la luz ultravioleta (UV) del sol, pueden hacer que la piel se vuelva menos elástica. La fuerza de la gravedad puede causar que la piel se afloje y se arrugue. Ciertos hábitos, como fumar, también pueden arrugar la piel.

Se hacen muchos anuncios sobre productos y procedimientos que eliminan las arrugas. La mayoría de estos productos no funcionan. Algunos métodos pueden ser dolorosos y hasta peligrosos, y muchos procedimientos deben ser realizados por un

médico. Si le preocupan las arrugas, hable con un médico especializado en problemas de la piel (un dermatólogo) o con su médico habitual.

Manchas de la piel por la edad y verrugas

Las manchas de la piel por la edad, anteriormente llamadas "manchas del hígado", son manchas planas de color café frecuentemente causadas por años de exposición al sol. Son más grandes que las pecas y comúnmente aparecen en áreas como la cara, las manos, los brazos, la espalda y los pies. El uso de [un protector solar](#) de amplio espectro que ayuda a proteger contra dos tipos de rayos solares (rayos UVA y UVB) puede prevenir más manchas por la edad.

Las verrugas son crecimientos de piel pequeños, usualmente de color carne, que tienen una superficie elevada. Se vuelven comunes a medida que las personas envejecen, especialmente en las mujeres. Se encuentran con mayor frecuencia en los párpados, el cuello y en los pliegues del cuerpo como la axila, el pecho y la ingle.

Las manchas de la piel por la edad y las verrugas son inofensivas, aunque a veces una irritación puede desarrollarse en las verrugas. Si le molestan las manchas de la piel por la edad o las verrugas, hable con su médico sobre lo que se puede hacer para removerlas.

Cáncer de piel

[El cáncer de piel](#) es un tipo muy común de cáncer en los Estados Unidos. La causa principal del cáncer de piel es el sol. Las lámparas solares y las cabinas de bronceado también pueden causar cáncer de piel. Cualquier persona, de cualquier color de piel, puede desarrollar cáncer de piel. Las personas con piel clara que produce pecas fácilmente tienen el mayor riesgo. El cáncer de piel puede ser curado si es encontrado antes de que se extienda a otras partes del cuerpo.

Hay tres tipos de cánceres de piel. Dos tipos, *el carcinoma de células basales* y *el carcinoma de células escamosas*, crecen lentamente y rara vez se extienden a otras partes del cuerpo. Estos tipos de cáncer usualmente se encuentran en partes de la piel expuestas con mayor frecuencia al sol, como la cabeza, la cara, el cuello, las manos y los brazos, pero pueden ocurrir en cualquier parte del cuerpo. El tercer tipo de cáncer de piel, y el más peligroso, es el *melanoma*. Es más raro que los otros tipos, pero puede extenderse a otros órganos y ser mortal.

Revise su piel una vez al mes para ver si tiene algo que podría ser una señal de cáncer. El cáncer de piel rara vez es doloroso. Busque cambios tales como un crecimiento nuevo, una lesión que no sana o un lunar que está sangrando.

Revise los lunares, las marcas de nacimiento u otras partes de la piel usando el sistema "ABCDE":

A = Asimetría (una mitad del crecimiento se ve diferente a la otra mitad)

B = Bordes que son irregulares

C = Color que ha cambiado o más de un color

D = Diámetro más grande que el tamaño del borrador de un lápiz

E = Evolución, o sea, el crecimiento cambia en tamaño, forma, síntomas (picazón, sensibilidad), superficie (especialmente si está sangrando) o en las diferentes tonalidades del color

Visite al médico inmediatamente si tiene cualquiera de esas señales para asegurar que no es cáncer de piel.

Mantenga la piel sana

Un poco de sol puede ser beneficioso para usted, pero para mantener la piel sana, tenga cuidado y siga estos consejos:

- **Limite el tiempo que se expone al sol.** Está bien salir durante el día, pero trate de evitar el sol durante las horas pico cuando los rayos del sol son más fuertes. Por ejemplo, durante el verano, intente mantenerse alejado del sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m. No se deje engañar por un cielo nublado. Los rayos del sol pueden atravesar las nubes. También puede sufrir una quemadura solar si está en el agua, así que tenga cuidado cuando se encuentre en una piscina, en un lago o en el mar.
- **Use protector solar.** Busque un protector solar con un número SPF (factor de protección solar) de 15 o más. Lo mejor es elegir protectores solares que indican "amplio espectro" en la etiqueta. Aplíquese el protector solar de 15 a 30 minutos antes de salir. El protector solar se debe volver a aplicar al menos cada 2 horas. Debe ponerse protector solar con más frecuencia cuando nada, suda o se frota la piel con una toalla.
- **Use ropa protectora.** Un sombrero con ala ancha puede proporcionarle sombra al cuello, orejas, ojos y cabeza. Busque anteojos de sol que bloquean de 99 a 100 por ciento de los rayos del sol. Si tiene que estar al sol, use camisas sueltas y livianas de manga larga y pantalones largos o faldas largas.
- **Evite broncearse.** No use lámparas solares o camas de bronceado. Las píldoras para broncearse no están aprobadas por [la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos](#) (FDA, por sus siglas en inglés) y puede que no sean seguras.

La piel puede cambiar con la edad. Pero recuerde: hay cosas que usted puede hacer para ayudar. Revise su piel frecuentemente. Si encuentra algún cambio que le preocupa, visite al médico.

Lea sobre [este tema en inglés](#). Read about [this topic in English](#).

Para más información

Academia Americana de Dermatología

1-866-503-7546 (Línea gratis)

<http://www.aad.org>

National Cancer Institute

Cancer Information Service

1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER/ toll-free)

cancergovstaff@mail.nih.gov

www.cancer.gov/prostate

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

1-877-226-4267 (toll-free)

1-301-565-2966 (TTY)

niamsinfo@mail.nih.gov

www.niams.nih.gov

National Institute of Allergy and Infectious Diseases

(Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas)

1-866-284-4107 (línea gratis)

1-800-877-8339 (TTY/línea gratis)

ocpostoffice@niaid.nih.gov

www.niaid.nih.gov

www.niaid.nih.gov/global/información-en-español

Texto revisado en: Octubre 01, 2017

<https://www.nia.nih.gov/health/cuidado-piel-envejecimiento>