

integridad de la piel y factores que la regulan

El sol, el tabaco, la contaminación, la dieta, la falta de sueño, el estrés... Todos ellos componen la larga lista de los factores externos que dañan la piel.



Si el tabaquismo figura entre tus vicios, toma nota porque favorece el desarrollo de arrugas (sobre todo alrededor de la boca) y apaga la tez. No en vano, deteriora la piel por la acción del estrés oxidativo e impide el funcionamiento de las defensas antioxidantes del cuerpo frente a los temidos radicales libres que provoca.

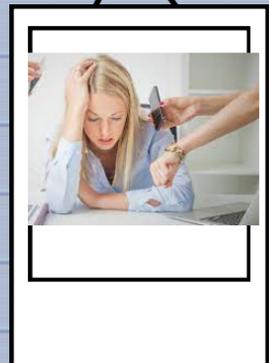
Lo cierto es que la nicotina estrecha los vasos sanguíneos de la piel y, por lo tanto, reduce el flujo de sangre hacia la piel. Esto ocasiona que no reciba una cantidad óptima de nutrientes y oxígeno.

Seguramente no te gustará leer lo que sigue, sobre todo si vives en un entorno urbano, pero recientes estudios han concluido que los factores ambientales intervienen en la aparición de manchas, sequedad, sensibilidad cutánea y pérdida de colágeno. En definitiva, causan envejecimiento de la piel.



Cada vez somos más conscientes de la importancia de la alimentación no solo en la salud, sino también en la belleza. De hecho, los dermatólogos desaconsejan las dietas ricas en carnes, productos lácteos, así como una abundancia de azúcares o alcohol. En cambio, apuestan por los numerosos antioxidantes que nos proporcionan las verduras, las frutas, las legumbres o el aceite de oliva, entre otros.

Estamos ante otro de esos enemigos de nuestra dermis. Así, la producción constante de cortisol -la conocida como hormona del estrés- inhibe la producción de colágeno y elastina que son cruciales para mantener una piel elástica y sin asomo de arrugas.



Las horas de descanso nocturno son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo, y por tanto, también de los procesos biológicos de nuestra piel. En esas horas, se inician los procesos de regeneración celular, y por tanto, si las reducimos, limitamos también que nuestra piel se renueve en la medida necesaria para mantener su juventud.



Infografía

Nombre del Alumno: ALEJANDRA CRUZ PEREZ

Nombre del tema: **integridad de la piel y factores que la regulan**

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Enfermería Clínica

Nombre del profesor: Selene Ramírez reyes

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4