



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Lesdy Adriana Ramírez Pérez

Nombre del tema: La Piel

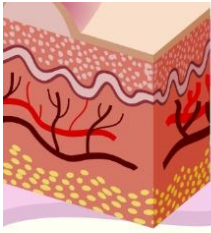
Parcial: I

Nombre de la Materia: Enfermería Medico Quirúrgica II

Nombre del profesor: María José Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6°



Piel

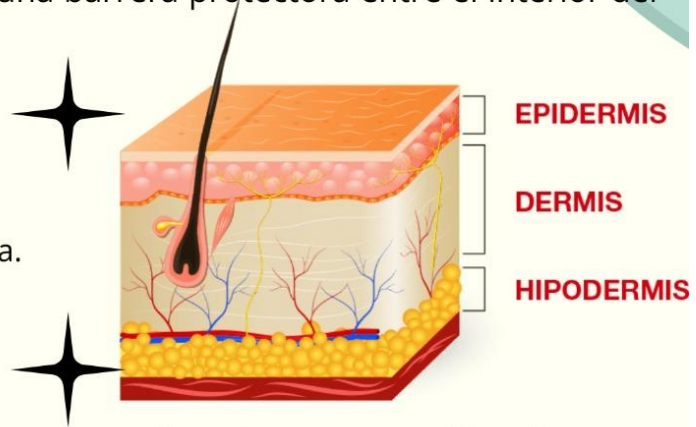


¿Qué es?

Es el órgano más grande del cuerpo humano. Forma parte del sistema tegumentario y actúa como una barrera protectora entre el interior del cuerpo y el entorno externo.

Funciones

- Protección.
- Sensibilidad.
- Regulación de la temperatura.
- Síntesis de vitamina D.
- Excreción.
- Almacenamiento.



Factores que favorecen su cuidado

- Buena higiene.
- Hidratación diaria.
- Usar protector solar.
- Comer sano.
- Dormir bien y evitar el estrés.

Factores que dañan la piel

- Mucho sol sin protección.
- Contaminación.
- Fumar o tomar alcohol.
- Productos agresivos.
- Climas muy secos o húmedos.

Anatomía y Fisiología

- Epidermis: Protege y da color.
- Dermis: Aporta sensibilidad, elasticidad y nutrición.
- Hipodermis: Amortigua, da calor y almacena grasa.

Juntas, regulan la temperatura, protegen y permiten sentir.



CONCLUSION

La piel más allá de ser una simple cobertura corporal cumple un papel fundamental en la vida del ser humano ya que su importancia radica en su capacidad de proteger el organismo, percibir el entorno, regular la temperatura y participar en procesos del metabolismo vitales como la producción de vitamina D. Cada una de sus capas epidermis, dermis e hipodermis tiene funciones específicas que en conjunto garantizan la integridad y el bienestar del cuerpo.

Cuidar la piel es cuidar la salud en general desde la higiene diaria hasta la alimentación, el descanso, la protección solar, la alimentación y el consumo abundante de agua pura cada acción suma al mantenimiento de su equilibrio, es importante reconocer los factores que pueden dañarla para evitarlos y tomar decisiones más conscientes en el autocuidado.

En profesiones como la enfermería, donde se está en constante contacto con personas, bacterias, ambientes diversos y productos químicos, el cuidado de la piel se vuelve aún más esencial la integridad de la piel del personal de salud también es un reflejo de su profesionalismo y bienestar al igual para evitar algún problema futura.

Debemos tomar conciencia de que la piel es un órgano vivo que responde a cómo vivimos, sentimos y nos alimentamos su cuidado no debe ser visto como algo superficial o meramente estético sino como un acto de amor y responsabilidad hacia uno mismo invertir tiempo en protegerla y atenderla es invertir en salud, longevidad y calidad de vida así mismos tendremos seguridad en nosotros mismos y con los años se vera reflejada el cuidado que le dimos.