

**Nombre del Alumno: Ariana Yomali
Hernández López**

**Nombre del docente: Lic. María José
Hernández Méndez**

Nombre del trabajo: Super Nota “La Piel”

**Nombre de la materia: Enfermería Medico
Qx II**

6to Cuatrimestre

La PIEL



¿Qué es?

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano. Recubre todo el cuerpo y actúa como una barrera protectora entre el medio externo e interno. Nos defiende contra bacterias, virus, sustancias químicas y lesiones.

Capas de la piel

1. Epidermis

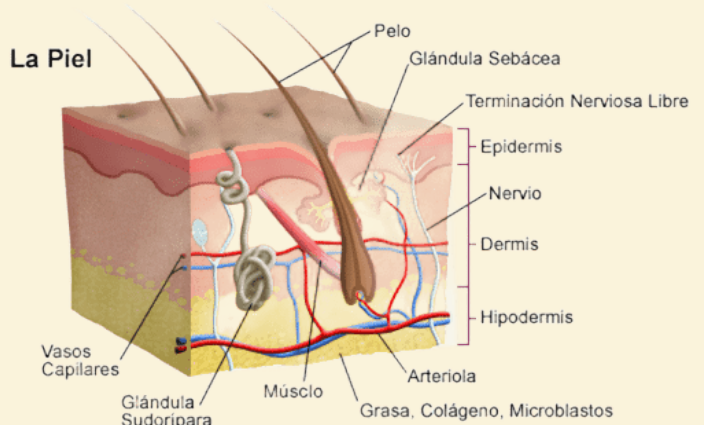
- Capa externa.
- Rica en queratina.
- Nos protege de microorganismos y agentes externos.
- Contiene melanocitos (producen melanina, que da color a la piel).

2. Dermis

- Capa intermedia.
- Contiene vasos sanguíneos, nervios, glándulas sudoríparas y folículos pilosos.
- Proporciona elasticidad y firmeza.

3. Hipodermis (tejido subcutáneo)

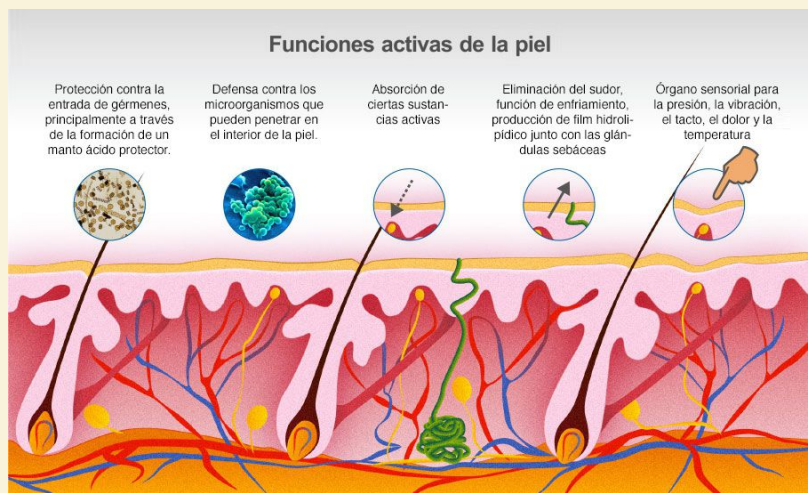
- Capa más profunda.
- Compuesta por grasa y tejido conectivo.
- Aísla del frío y almacena energía.



Funciones de la piel

Funciones de la piel

- **Protección:** contra bacterias, virus, golpes, rayos UV, sustancias químicas.
- **Regulación térmica:** controla la temperatura corporal mediante el sudor.
- **Sensación:** contiene terminaciones nerviosas que perciben dolor, calor, frío y presión.
- **Síntesis de vitamina D:** con la exposición solar.
- **Excreción:** elimina toxinas a través del sudor.
- **Almacenamiento:** reserva de agua y lípidos.



✓ Factores que favorecen su cuidado

- Higiene diaria con productos suaves.
- Hidratación con cremas humectantes.
- Protección solar diaria (SPF 30 o más).
- Buena alimentación (rica en frutas, agua y antioxidantes).
- Dormir bien y reducir el estrés.
- No fumar ni consumir alcohol en exceso.

⚠ Factores que la dañan

- Exposición excesiva al sol sin protección.
- Falta de higiene o uso de productos agresivos.
- Dietas poco saludables y falta de hidratación.
- Contaminación ambiental.
- Fumar, beber alcohol y el estrés.
- Uso de ropa demasiado ajustada o de materiales irritantes.

Bibliografía.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/9c963e004e42aa7fe25d6bd1a9a1a7e5-LC-LEN603%20ENFERMERIA%20MEDICO%20QUIRURGICO%2011.pdf#toolbar=0&navpanes=0&scrollbar=0>

