



práctico.



Cómo cuidar la piel después de los 50 años.

Alexa Aguilera
4 SEP 2023 09:45 AM
Tiempo de lectura: 6 minutos

Cómo cuidar la piel después de los 50 años

Mantener sana la piel pasadas las cinco décadas es posible y menos difícil de lo que parece. Según tres dermatólogas, los conceptos claves son dos: hidratación y protección solar.

PRÁCTICO Belleza Piel



Nuestra piel actúa como un registro de nuestro viaje a lo largo de la vida. A medida que avanza la edad, el recorrido se refleja en la superficie de nuestro rostro, de nuestras manos y el resto del cuerpo. Es que los cambios naturales en la piel son una parte ineludible del proceso de envejecimiento: sumar años sin que se note en nuestra apariencia no es posible. Sin embargo, no significa que debamos conformarnos con una piel apagada, descolorida, llena de manchas y arrugas. Con cuidado, constancia y atención adecuada, es posible mitigar ciertas marcas y mantener esa deseada vitalidad cutánea, que a veces parece perderse con la madurez.

¿Por qué ocurre el envejecimiento dérmico?

Distintos factores intervienen para que la piel, con el paso de los años, comience a perder su elasticidad, brillo, firmeza y color. Cada uno afecta gradualmente en su estructura:

- Pérdida de colágeno y elastina: como bien lo explicamos en artículo anterior, a medida que se acaba la juventud, especialmente a partir de los 30 años, la producción interna de colágeno comienza a disminuir. A los fibroblastos, que son los que elaboran esta proteína, no les llegó el update de que vamos a vivir más décadas, por lo que pasada la treintena la producción comienza a reducirse, en algo así como un 1% al año. "Se nota una pérdida progresiva en las fibras elásticas, y una mayor degradación de los elementos, con lo que disminuye la elasticidad de la piel y la turgencia", dice Pilar De la Sotta, dermatóloga de Clínica Universidad de los Andes. Esa falta de tensión conduce a la formación de arrugas y flacidez.
• Disminución de la hidratación: "en general, la piel con los años tiende a secarse, porque las glándulas sebáceas y sudoríparas se achican", dice Jorge Burgos, dermatólogo y académico de la carrera de Medicina de la U. Andrés Bello Sede Viña del Mar. Por eso, cuando aumenta la edad la piel tiende a volverse más seca, ya que la capacidad de retener la humedad disminuye.
• Reducción de la renovación celular: por factores biológicos, la tasa de renovación celular de la piel disminuye, lo que se traduce en que las células de la piel muerta se acumulan más tiempo en la superficie. Esto puede causar una apariencia opaca y menos fresca.
• Exposición solar: "la radiación ultravioleta del sol provoca un daño acumulativo en la piel, que se expresa cuando la edad aumenta", expresa De la Sotta. Pasados los 50, "uno empieza a manifestar los efectos de eso". La dermatóloga Francisca Daza, del área de dermatología de Clínica Alemana, detalla que cuando la piel se expone al sol y se broncea sin protección, "aparecerán más manchas y más arrugas, se va a poner un poquito más gruesa y pueden aparecer incluso puntos negros grandes".

Dime qué tipo de piel tienes y te diré qué protección solar necesitas

- Factores genéticos: lo que se hereda no se hurta, y en la piel también hay quienes tienen una mayor fortuna que otros en términos genéticos. Algunas personas, por sus condiciones genéticas, pueden presentar cierta predisposición a una mayor formación de arrugas o afecciones cutáneas específicas.

Secciones alcohol o la contaminación ambiental, también ayudará.

Con qué pieles nos encontramos

"Más allá de la edad, cada piel tiene distintas características", comenta Pilar De la Sotta. "Hay pieles más bien secas, otras mixtas o de tendencia más grasa; hay algunas más sensibles y también las que tienen una mayor resistencia", responde. "Cada piel va a requerir un manejo o algún producto de acuerdo a sus características propias".

Sin embargo, hay ciertos factores comunes que se pueden encontrar según cada grupo etario. "Generalmente, después de los 50 años lo que predomina es una piel más seca", explica Daza. "Como se empieza secar, la glándula sebácea se pone más grasosa, por lo tanto puede haber más acné o grasitud en algunas mujeres", comenta la especialista de Clínica Alemana.

Protección solar siempre

El sol es uno de los agentes externos más perjudiciales para la piel. De eso hay suficiente información y en Práctico hemos publicado varios artículos al respecto. A pesar de eso, mucha gente sigue relativizando su importancia y no se aplican protector solar a diario, ni siquiera en aquellos días en que el sol no da tregua.

"La radiación solar es la causa del 80% del envejecimiento prematuro, de la aparición de tumores benignos y en algunos casos malignos, como los carcinomas o los melanomas", detalla Burgos. Por eso recalca la importancia de usarlos a diario, ya sea en invierno o verano. "Y si nos esponjamos al sol en la playa, la nieve o la piscina, se debe aplicar cada dos horas", asegura.

"La radiación ultravioleta va generando un daño en la calidad de piel, va degradando el colágeno y las fibras elásticas", cuenta De la Sotta. Esta exposición sin protección puede generar una elastosis solar, "que se manifiesta como arrugas profundas en la cara en forma cuadrículada, y en zonas que no necesariamente son líneas de expresión".

Guía para entender los protectores solares (y por qué uno barato no te cuida menos que uno caro)

La mayoría de las pieles sobre los 50 años, dice Burgos, presentan alteraciones en la pigmentación, "como léntigos solares, arrugas finas o profundas y flacidez, siempre dependiendo de la expresividad y del sol al que nos hayamos expuesto". Por lo mismo, la prevención —es decir, el uso de protector solar y evitar la exposición directa— es vital para mitigar estos efectos. Pero no todo está perdido: "en cualquier caso, existen tratamientos médicos para el cuidado de la piel sana poco agresivos, como el hidrafacial y los distintos tipos de láser".

Qué productos usar

"Lo más importante, después de los 50 años, es hidratar la piel", dice Daza. Por ende, los productos que deben priorizarse son aquellos que logren este efecto con eficacia.

"El ácido hialurónico es un excelente hidratante, porque es una partícula más grande que retiene más agua y hace que la piel se hidrate mejor", cuenta. Es una buena alternativa, ya sea en formato crema o sérum. "En general, las sustancias hidratantes, como el ácido hialurónico, son bien toleradas por cualquier tipo de piel", dice De la Sotta. Pero "no todas las pieles toleran otro tipo de productos, como el retinol o los alfa hidroxiácido, que son de uso bien amplio". Esto puede deberse a varios factores, entre la sensibilidad de la piel o su nivel de sequedad.

Otros compuestos que recomienda Daza son las cremas con silicios orgánicos, como el proxylane —ingrediente activo con la capacidad para impulsar la regeneración celular y restaurar la estructura de la piel desde el interior— o el silanol, un compuesto con la capacidad para promover la hidratación y mejorar la apariencia de la piel.

Burgos es más categórico y señala que "no existen los productos milagrosos ni la juventud eterna. Tampoco hay una solución única para todas las personas pasadas esa edad". A pesar de eso, hay ciertas cosas que se pueden hacer.

Lo básico es mantener una rutina diaria de "limpieza con productos suaves y no exfoliantes, así como aumentar la hidratación durante el día y usar protección solar; por la noche, ayuda usar compuestos como el retinol o el ácido poliláctico". Si existen discromías —que es cuando el color normal de la piel se ve alterado— o falta de luminosidad, "usar vitamina C y despigmentantes es lo indicado".

Idealmente, la elección de productos debe ser indicada por un médico dermatólogo. Si tienes ganas de probar alguna crema, sérum o producto con el que te hayas entusiasmado, es importante consultarla con tu dermatóloga tratante. De esta manera, evitarás reacciones adversas y garantizarás que tu piel esté realmente protegida. El ideal que plantea Burgos es pedir una asesoría profesional para hacer prevención, o hacer un chequeo anual, "para no acumular lesiones en la piel", además de beber bastante agua siempre y mantener una alimentación saludable.

Otras acciones

Hidratar la piel con cremas, sérums y otros productos no es lo único que está en tus manos. Francisca Daza, al igual que Burgos, explica que tomar agua es de suma importancia, al igual que consumir alimentos ricos en vitaminas, como las frutas y verduras, "y también en omega 3 —como los pescados azules (jurel, sardinas, atún), las semillas y las nueces—, porque eso mejora la salud de la sangre y por lo tanto también la de la piel".

Otro punto que destaca es tener buenos niveles de vitamina D, "que se puede obtener con una controlada exposición al sol —siempre usando protección— o a través de los alimentos", como por ejemplo el huevo, lácteos fortificados u hongos como el shiitake. El ejercicio físico también sirve, "porque fortalece la masa muscular y con eso también la piel se mantiene más firme".

En cuanto a cuidados de la piel, Daza destaca que "debemos procurar que no se seque". Para eso conviene:

- Tomar duchas cortas
• Evitar el exceso de jabón
• No aplicarse crema hidratante demasiadas veces al día
• No exponerse al sol sin protección
• Hidratarse bien