

Vivir Mejor la Tercera Edad

El cuidado de la piel

Anita siempre ha estado orgullosa de su piel, especialmente de su bronceado de verano. Pero conforme fue envejeciendo, 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?

Su piel cambia con la edad. Se pone más delgada, pierde grasa y ya no se ve tan rellena y lisa como antes. Sus venas y huesos se pueden ver más fácilmente. Los rasguños, cortadas o golpes pueden tomar más tiempo en sanar. Años de broncearse al sol o de pasar largo tiempo a la luz del sol pueden resultar en arrugas, sequedad, manchas por la edad y hasta cáncer. Pero hay cosas que usted puede hacer para ayudar a su piel.



La piel seca y la picazón

Muchos adultos 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 razones posibles por las que la piel se pone seca, tales como:

- ◆ No tomar suficientes líquidos
- ◆ Pasar tiempo afuera en el sol
- ◆ Estar en un lugar con aire muy seco
- ◆ Fumar
- ◆ Tener estrés
- ◆ Pérdida de las glándulas de sudor y aceite (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 empeoran la piel seca.

Debido a que los adultos mayores tienen la piel más delgada, rascarse la picazón puede causar que la piel sangre y que se desarrolle una infección. Algunos medicamentos

empeoran la picazón de la piel. La picazón puede causar problemas del sueño. Si su piel está muy seca y tiene picazón, visite a su médico.

Los hidratantes como lociones, cremas o ungüentos pueden calmar la piel seca y la picazón. Deben usarse todos los días. Trate de tomar menos baños de tina y use jabones más suaves para ayudar a su piel. El agua tibia es mejor para su piel que el agua caliente. Algunas personas encuentran que un humidificador (un aparato que añade humedad al cuarto) ayuda.

Moretes

Los adultos mayores pueden desarrollar moretes más fácilmente que las personas más jóvenes. Además, los moretes pueden tomar más tiempo en sanar. Algunos medicamentos o enfermedades causan que los moretes se formen más fácilmente. Si usted tiene moretes y no sabe cómo los obtuvo, especialmente en partes de su cuerpo usualmente cubiertas con ropa, visite a su médico.

Arrugas

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

Ciertas costumbres como fruncir el ceño también pueden arrugar la piel. Algunas de estas costumbres pueden ser más fáciles de cambiar que otras. Tal vez usted no pueda cambiar cómo se acuesta cuando duerme, pero sí puede dejar de fumar. No fumar es una manera excelente de prevenir las arrugas.

Se hacen muchas afirmaciones sobre productos y procedimientos para deshacerse de las arrugas. No todos ellos funcionan. Algunos son dolorosos y hasta peligrosos,

y muchos deben ser efectuados por un médico. Si está preocupado por las arrugas, hable con un médico

especialmente especializado



en problemas de la piel (un dermatólogo) o con su médico habitual.

Manchas por la edad y apéndices cutáneos

Las manchas por la edad a veces son llamadas “manchas del hígado”, pero no tienen nada que ver con el hígado. Estas manchas planas y de color café frecuentemente son causadas por exponerse por años al sol. Son más grandes que las pecas, planas y muchas veces aparecen en aéreas como la cara, las manos, los brazos, la espalda y los pies. Las manchas por la edad no son peligrosas, pero si le molestan, hable con un dermatólogo sobre la posibilidad de removerlas. Además, las cremas que filtran el sol o las que bloquean el sol pueden prevenir más daños solares.

Los apéndices cutáneos son crecimientos de piel pequeños, usualmente de color carne, que tienen una superficie elevada. Son un problema común a medida que las personas envejecen, especialmente para las mujeres. La mayor parte del tiempo se

encuentran en los párpados, en el cuello y en los pliegues del cuerpo tales como la axila, el pecho y la ingle. Los apéndices cutáneos no son peligrosos, pero pueden ser irritados. Un médico se los puede remover si le molestan.

Cáncer de la piel

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

Hay tres tipos de cáncer de la piel. Dos tipos, el carcinoma de células basales y el carcinoma de células escamosas, crecen despacio y raramente se extienden a otras partes del cuerpo. La mayor parte

del tiempo, estos tipos de cáncer se encuentran en partes de la piel expuestas 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 la 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 con regularidad, como una vez al mes, para revisar si tiene algo que podría ser cáncer. Busque cambios tales como un crecimiento nuevo, una lesión que no sana o un lunar que está sangrando. Además, revise los lunares, las marcas de nacimiento u otras partes de la piel usando el sistema "ABCDE". Las letras ABCDE representan lo siguiente:

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 de un borrador de lápiz

E = evolución, o sea, cambios en el

tamaño, en la forma, en los síntomas (picazón, sensibilidad al tacto), en la superficie (especialmente si está sangrando) o en las diferentes tonalidades del color

No espere hasta que le duela el área afectada—el cáncer de la piel usualmente no produce dolor. Visite a su médico inmediatamente si usted tiene cualquiera de esas señales.

Mantenga su piel sana

La mejor manera de mantener su piel sana es tener cuidado con el sol.

◆ **Limite el tiempo que pasa al sol.**

Trate de no estar al sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Esas son las horas cuando los rayos del sol son más fuertes.

No se deje engañar por un cielo nublado. Los rayos del sol pueden pasar por las nubes. Usted también puede recibir una quemadura solar si está en el agua, así que tenga cuidado cuando está en una piscina, en un lago o en el mar.

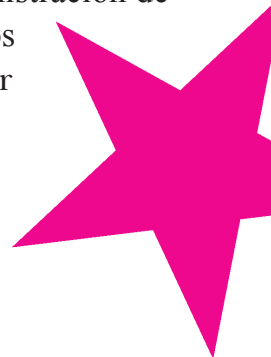
◆ **Use una crema con filtro solar.**

Busque un filtro solar con un factor de protección contra el sol (sun

protection factor, SPF, por sus siglas en inglés) de 15 o más. Es mejor seleccionar filtros solares que dicen “broad spectrum” (amplio espectro) en la etiqueta. Los filtros solares que son “water resistant” (resistentes al agua) permanecen en su piel aun si usted se moja o suda mucho, pero no son a prueba de agua y necesitan ser aplicados cada 2 horas.

◆ **Use ropa protectora.** Un sombrero con ala ancha puede proporcionarle sombra a su cuello, orejas, ojos y cabeza. Busque lentes 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.



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

Para más información

Éstas son algunas de las fuentes de información:

American Academy of Dermatology (Academia Americana de Dermatología)

Box 4014

Schaumburg, IL 60618-4014

1-866-503-7546 (Línea gratis)

www.aad.org

Food and Drug Administration (Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos)

10903 New Hampshire Avenue

Silver Spring, MD 20993-0002

1-888-463-6332 (Línea gratis)

www.fda.gov

www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol/

National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer)

Public Inquiries Office

6116 Executive Boulevard

Room 3036A

Bethesda, MD 20892-8322

1-800-422-6237 (Línea gratis)

1-800-332-8615 (TTY/Línea gratis)

www.cancer.gov

www.cancer.gov/espanol

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases Information Clearinghouse (Centro de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

1-877-226-4267 (Línea gratis)

1-301-565-2966 (TTY)

www.niams.nih.gov

www.niams.nih.gov/Portal_en_espanol

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging
Information Center
(Centro de Información del Instituto
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (Línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/Línea gratis)

www.nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/Espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos



Enero 2008: Inglés

Mayo 2010: Traducido de inglés a español