



Mejorando  
la Calidad de Salud

## Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Septiembre de 2024

### La salud de la piel

Es posible que haya notado que su piel se ha vuelto más fina, más seca o más arrugada a medida que envejece. Esto es normal. A medida que las personas envejecen, pierden glándulas sudoríparas y sebáceas, colágeno y ciertas proteínas. Estos cambios hacen que la piel se vuelva más fina, pueda desarrollar moretones, rasgarse con mayor facilidad, y las heridas pueden tardar más tiempo en sanar. Las arrugas también aparecen principalmente debido a años de exposición al sol. Con la edad, la piel también puede volverse más seca. Estos cambios en la piel son comunes, pero puede tomar medidas para protegerse de ciertos riesgos.

#### Alivio para la piel seca

La piel seca puede ser causada por pasar demasiado tiempo al sol o al aire seco, no beber suficiente agua, fumar, estrés o afecciones médicas como la diabetes y la enfermedad renal. Pruebe estos consejos para aliviar la piel seca y con picazón:

- Use humectante a diario.
- Tome menos baños y duchas.
- Use jabón suave (mild) y agua tibia (en lugar de agua caliente).
- Use un humidificador de aire, en especial durante los meses secos de invierno.
- No use aceite de baño en la bañera o la ducha para evitar caídas.



#### ¿Debo preocuparme por las verrugas cutáneas y las manchas de la edad?

A medida que envejece, también pueden aparecer manchas de la edad y verrugas cutáneas. Las manchas de la edad son manchas planas y sin relieve en la piel que suelen aparecer en la cara, las manos, los brazos, la espalda y los pies. Son causadas por años de exposición al sol. Para evitar estas manchas, use protector solar de amplio espectro a diario. Las verrugas cutáneas son pequeños crecimientos de piel elevada y, con frecuencia, son del mismo color que su piel. Son más comunes en las mujeres y, por lo general, aparecen en los párpados, el cuello y los pliegues del cuerpo (axilas, pecho e ingles). Tanto las manchas de la edad como las verrugas cutáneas son inofensivas; sin embargo, las verrugas cutáneas pueden irritarse. Si le molestan las manchas de la piel por la edad o las verrugas, hable con su médico sobre lo que se puede hacer para removerlas.



Ejemplo de carcinoma basocelular

continuado

## ¿Cómo detectar el cáncer de piel?

Pasar demasiado tiempo al sol puede provocar cáncer de piel. Existen tres tipos de cáncer de piel:

- Carcinoma basocelular
- Carcinoma escamocelular
- Melanoma

El carcinoma basocelular y el carcinoma escamocelular crecen lentamente y rara vez se propagan a otras partes del cuerpo. El melanoma es el tipo de cáncer de piel más peligroso y menos frecuente. Puede llegar a ser mortal a medida que se propaga. Debe hacerse un chequeo de la piel una vez al mes para detectar cualquier crecimiento que pueda ser cáncer de piel y notificar a su médico cualquiera de los siguientes cambios:

- A:** Asimetría (una parte del crecimiento se ve diferente a la otra)
- B:** Bordes irregulares
- C:** Cambios de color o más de un color
- D:** Diámetro mayor que el tamaño de una goma de lápiz
- E:** Evolución (cambio de tamaño, forma, síntomas [picazón, dolor], superficie [sangrado] o colores)

Estos signos se pueden recordar fácilmente como "ABCDE". Si detecta alguno de estos síntomas, consulte a su médico de inmediato.

### Consejos adicionales

A continuación, se indican algunos pasos adicionales que puede seguir para mantener su piel sana:

- Limite el tiempo de exposición al sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

- Tenga cuidado en los días nublados. Los rayos nocivos del sol pueden pasar a través de las nubes, por lo que siempre debe usar protector solar
- Use protector solar con filtro de protección solar (FPS o SPF en inglés) de 15 o superior, así como protectores solares de "amplio espectro." Póngase el protector solar entre 15 y 30 minutos antes de exponerse al sol y vuelva a aplicarlo cada dos horas como mínimo. Vuelva a aplicarlo con más frecuencia al nadar, sudar o se frota la piel con una toalla.
- Use accesorios protectores, como un sombrero que pueda cubrirle el cuello, las orejas, los ojos y la cabeza, y lentes de sol que bloqueen entre el 99% y el 100% de los rayos solares. Use camisetas sueltas, livianas y de manga larga, y pantalones o faldas largas cuando esté al sol.
- Evite broncearse. No use lámparas solares o camas solares ni pastillas bronceadoras.
- Elija productos de limpieza adecuados con las siguientes que tengan pocos ingredientes, suaves y con pH balanceado.

Los cambios en la piel son comunes con la edad, pero existen formas de protegerse. Siga estas precauciones de seguridad y, si tiene algo en la piel que le preocupa, consulte a su médico.

### Fuentes

[El cuidado de la piel y el envejecimiento | NIH](https://bit.ly/3T6QmwX)  
<https://bit.ly/3T6QmwX>

[Consejos para cuidar de la piel fina por la edad | Mayo Clinic](https://bit.ly/4fXHkfr)  
<https://bit.ly/4fXHkfr>



Mejorando  
la Calidad de Salud

**IPRO Healthy Insights**  
1979 Marcus Avenue  
Lake Success, NY 11042  
(516) 209-5403  
<https://ipro.org>

*Healthy Insights de IPRO* es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/ Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.