

La piel como primera barrera frente al frío

Con la llegada del frío, para adaptarse a las nuevas temperaturas, el cuerpo sufre una serie de modificaciones y la piel es la responsable de adaptarse a estos cambios.

La capa más externa de la piel, la epidermis, junto a la grasa producida por las glándulas sebáceas y el sudor, forman el manto denominado hidrolípido, encargado de la protección natural de la piel.



La piel contiene un 20% del total del agua del organismo, y proporciona luminosidad, transparencia, y elasticidad.

El frío, actúa sobre la piel alterando la composición del manto hidrolípido, disminuyendo y provocando fragilidad, sequedad e irritación. Es importante mantener la piel bien hidratada y evitar la exposición prolongada y directa al viento, a las radiaciones ultravioletas y a fuentes de calor seca como la calefacción del coche y del hogar, manteniendo un grado de humedad adecuado al ambiente.

En caso de no tener una correcta hidratación, la piel pierde lustre y se acentúa la descamación, llamada xerosis cutánea, o xerodermia.

Podemos mantener una buena hidratación de la piel mediante métodos internos y externos. El agua que bebemos y la que forma parte de los alimentos que ingerimos, es transportada por la sangre a la dermis, desde donde se moviliza hacia la superficie y en función del grado de humedad se va evaporando. El consumo de vitaminas, ciertas hormonas y esteroides de origen vegetal, ayudan a aumentar el contenido de agua en la piel.

Es importante aplicar directamente a la piel sustancias capaces de retener la humedad que la piel ya posee, por ejemplo urea, lanolina, o glicerina.

Por otra parte, también podemos aplicar sustancias que forman una especie de película que se encarga de evitar la pérdida de agua como es la vaselina, el aceite de parafina o de silicona y de algunos productos que intenten imitar el manto hidrolípido natural formado naturalmente por lactados, colágenos e hidrolizados proteicos.

Otras medidas son evitar la frecuencia de baños calientes, abusar de jabón y el usar la ropa adecuada.