

PIEL Y ESTRÉS

Cómo evitar que las tensiones afecten nuestra belleza

UN TRABAJO NUEVO, MUDANZA, CASAMIENTO, SON TODOS FELICES EVENTOS EN NUESTRA VIDA PERO SUELEN PRODUCIR ESTRÉS. EL PRIMER ÓRGANO EN DEMOSTRAR LA CONMOCIÓN FÍSICA Y EMOCIONAL QUE ATRAVESAMOS ES NUESTRA PIEL. LOS EXPERTOS NOS DICEN QUÉ LE PASA AL CUTIS CUANDO ESTO SUCEDE Y CÓMO CUIDARNOS.

Cuando estamos cansados y nerviosos nos dicen que tenemos "mala cara". Eso significa muchas cosas. Entre ellas que las arrugas se profundizan por causa de una expresión preocupada, que nos falta hidratación porque el estrés consume la humedad del cutis, que nuestro organismo

consume más minerales y vitaminas que lo habitual y nuestras defensas (también las de la piel) están más bajas.

- **Una solución que no siempre es posible:** detener la situación estresante.
- **Otra solución:** detectar sus efectos y hacerles frente.





¿QUÉ PASA CUANDO NOS ESTRESAMOS?

▪ Se realizaron diferentes experiencias para ver cómo reaccionan hombres y mujeres ante diferentes situaciones de estrés: el hombre segrega mayor cantidad de cortisol (hormona del estrés) ante situaciones de éxito, por ejemplo, en el ámbito laboral.

▪ La mujer segrega más hormonas en situaciones que envuelvan un juicio social o el qué dirán.

▪ El hombre ante un mismo estresor, segrega más hormona cuando está en contacto con otros hombres y el nivel baja cuando está cerca de una mujer.

▪ En cambio, en la mujer, bajo un mismo

estresor, el nivel de hormona baja al estar en contacto con otras mujeres, por eso las reuniones de mujeres o las salidas de chicas son necesarias.

“Es fundamental destacar que las mujeres también enfrentan formas de estrés que les son propias, como aquellas derivadas de su fisiología (menstruación, embarazo y menopausia) y, en consecuencia, padecen de síntomas relacionados con el estrés específicos como la amenorrea (desaparición de la menstruación), melancolía menopáusica, vaginismo (coito doloroso), frigidez (inhibición de la excitación sexual), tensión premenstrual,

depresión posparto, anorgasmia e infertilidad”, sostiene la doctora Laura Maffei, especialista en Endocrinología Clínica (M.Nº 62441). Respecto de la piel “es importante destacar que algunos de los cambios bruscos en la apariencia de la piel (acné en una mujer adulta, hiperpigmentación o manchas, resecaamiento excesi-

vo, engrosamiento, entre otros) suelen ser indicio de desórdenes hormonales por lo que se aconseja visitar al endocrinólogo para tener un diagnóstico y efectuar el tratamiento indicado. Esto es así porque la función (o disfunción) hormonal determina ciertas características de la piel como su nivel de grasitud, grosor, coloración, sensibilidad al

Si el espejo nos dice que la piel está...

▪ **Opaca y seca.** Puede llegar a desarrollar una dermatitis atópica caracterizada por enrojecimiento cutáneo, ardor, picazón y erupción.

▪ **Sensible.** Puede desarrollar urticaria con ronchas rojas y comezón.

▪ **Con inflamación y enrojecimiento.** Puede devenir en rosácea.

▪ **Engrosada y grasa.** Puede desarrollar acné.



sol y a determinados medicamentos, entre otros”, aclara el doctor Mariano Jabbar, (MN 117.312) del equipo de dermatología y estética de la doctora Maffei.

CÓMO CUIDAR LA PIEL ESTRESADA

Además de consultar al especialista, en estos casos, siempre es conveniente mantener la rutina de cuidados habitual, comenzando por la higiene diaria y el demaquillaje nocturno, pero conviene sumar un refuerzo de principios activos antioxidantes.

Lo ideal es emplear después de la limpieza un serum, que es un producto con un contenido intensivo de nutrientes, antes de aplicar la crema hidratante habitual.

El serum se puede usar también de noche pero nunca solo en el día ya que no contiene filtro solar debido a su gran cantidad de componentes.

Existen múltiples opciones que van desde cremas y geles hasta tratamientos láser, por lo que es sumamente importante la consulta profesional con un dermatólogo/a que según el tipo de piel y presencia de afecciones o anomalías recomendará el tratamiento específico. ✨

La opinión de la especialista

● El estrés es una condición muy frecuente en la vida que llevamos hoy día y, si usted presta atención y le da un abrazo, un beso, toca o castiga a alguien, notará cómo eso repercute en las terminaciones nerviosas de la piel, porque la piel es el espejo del alma, de lo que pasa dentro de nosotros. Un ejemplo clásico del estrés como productor de enfermedades cutáneas es el vitiligo, una despigmentación súbita que tienen algunos pacientes después de un trauma de tipo psicológico. Esta enfermedad provoca la aparición de manchas blancas en el tronco o extremidades, y al asociarse su aparición con un accidente biográfico como la muerte de algún familiar, recibió el nombre de “la enfermedad de la melancolía”, pese a que también puede haber otras causas para su desarrollo.

● Otra condición relacionada al estrés es la caída de cabello, lo que se llama “efluvio telógeno”. Éste puede ser más intenso cuando una persona experimenta una fuerte angustia; sin embargo, en algunos casos, dicha situación de estrés lleva a la aparición de una enfermedad que se llama “alopecia areata” (pérdida de cabello en un área específica).

● En el vitiligo y la alopecia, la persona activa su sistema inmune, llevándolo más allá de la defensa del cuerpo, ya que los linfocitos T -células que cumplen la función de defendernos - desvían su curso, atacando y destruyendo el pelo. Hemos visto personas que por estrés pierden pestañas y cejas, lo que lleva a otros problemas como la sudoración que irrita al ojo. Si la persona no se atiende en forma oportuna, y su condición de estrés persiste, la alopecia areata formará amplias zonas sin pelos, llegando en casos excepcionales a la pérdida total del pelo del cuerpo “alopecia universal”.

● Otro ejemplo de enfermedad psicósomática que afecta la piel es la psoriasis. Esta enfermedad autoinmune puede ser gatillada por situaciones de estrés. El estrés mantenido puede incluso agravar esta enfermedad, llevándola a afectar grandes extensiones del cuerpo. Dentro de este contexto, el mayor problema con el vitiligo, la alopecia y la psoriasis es que el estrés produce un fenómeno de perpetuación del problema, porque cuando una enfermedad ocurre a nivel de la piel, el individuo ve disminuida su autoestima y su proyección social,

cayendo en una mayor angustia por sentir que no se ve bien: Un problema de autopercepción.

● Existe, además, otra condición que se llama neurodermatitis, también llamada “eccema numular”. En algunas personas con estrés aparece esta condición caracterizada por circunferencias rojas con pequeñas vesículas y costras, que se ubican principalmente en las extremidades superiores e inferiores. Son lesiones pruriginosas, que crónicamente producen picor crónico. Pero existen otras enfermedades en que el estrés provoca problemas y que son muy usuales. Por ejemplo, algunas personas desarrollan un prurito en la piel, que se manifiesta mayoritariamente cuando se van a acostar. Al ponerse pijama toman conciencia de esto y sienten la necesidad de rascarse; el tema es que estas personas no se dan cuenta de que este picor es el pago de una vida estresada. Esta condición puede darse como una urticaria con ronchas rojas bien delimitadas, con habones distribuidos en distintas partes del cuerpo.

● Otra condición es el “prurigo ferox”, caracterizado por módulos muy pruriginosos, principalmente, en las extremidades inferiores.

También es común que el estrés se manifieste a través de las glándulas sudoríparas, provocando una hiperhidrosis reactiva. Esto significa que, al sufrir una condición de emoción, las manos se humedecen y/o transpiran las axilas. La sudoración en esta zona es desmedida y afecta el normal trabajo de una persona. Requiere de un enfoque de tratamiento no solamente local, sino también psicológico.

● El Sistema Nervioso Central, de alguna manera, nos está demostrando cuál es nuestra temperatura emocional. Si usted está deprimido o angustiado se producirá una vaso-constricción (cierre de los vasos sanguíneos cutáneos) que dará un tono más blanco y pondrá la piel más fría. Mientras que, si usted está sonriente, su temperatura va a estar normal o sobre lo normal.

● En resumen, la piel es el órgano más grande que existe y es el órgano de las emociones, un fiel espejo de lo que sucede en el alma psicosensores de las personas.



Dr. Raúl Cabrera, Dermatólogo. Director de la especialidad médica de Dermatología, Facultad de Medicina Clínica Alemana UDD.