

## Los desafíos de la piel en personas mayores

Más frágil, seca y menos elástica, serían las principales características de la piel en esta etapa de la vida y que en invierno necesita de mayores cuidados. Aquí te contamos cómo hacerlo.

La piel de las personas mayores enfrenta desafíos únicos, ya que el paso de los años las vuelve más frágiles, secas y menos elásticas, generando problemas en la termorregulación y exponiéndolas a lesiones que -en algunos casos- pueden llegar a ser graves. Si a esto le sumamos las características propias del invierno (frío, humedad, viento y sequedad del ambiente en lugares cerrados y calefaccionados), es necesario extremar los cuidados en este grupo etario.

La piel nos protege de agresiones externas, además de regular nuestra temperatura, entre otras funciones. No obstante, a medida que envejecemos, ésta sufre la pérdida de colágeno, fibras elásticas y melanocitos, favoreciendo la aparición de arrugas y manchas, junto con debilitarla y dejarla expuesta a la radiación ultravioleta. Las glándulas sudoríparas también tienen una baja en su

rendimiento y si agregamos las bajas temperaturas, que provocan el estrechamiento de los vasos sanguíneos, la piel se oxigena menos y luce más pálida y opaca.

"Esto provoca varias reacciones en las personas mayores, desencadenando problemas que pueden ir desde la picazón, erupciones cutáneas, grietas superficiales o profundas en los pies, codos o rodillas, inflamación, eccemas cutáneos y heridas sangrantes, entre otros que pueden complicar la salud y su calidad de vida, sin mencionar que pueden llegar a estadios graves si la persona sufre alguna enfermedad crónica como diabetes", relata Magdalena Galarce, médica de servicios clínicos y farmacéuticos de Farmacias Ahumada.

Por esto, la profesional entrega una serie de consejos para prevenir posibles problemas, que requieren de cuidados no tan complejos y que pueden seguir estas personas o sus



cuidadores.

- Higiene adecuada. A diferencia de lo que se pudiera pensar, en esta edad el baño no se recomienda de forma diaria (sí día por medio), sobre todo si la piel está muy seca, para permitir que los aceites naturales de la piel puedan protegerla. Además, las duchas deben ser cortas, con agua tibia y utilizar jabones con emolientes por sobre los perfumados.

- Mantener la hidratación por dentro y por fuera. Galarce enfatiza que el uso de cremas extra hidratantes después del baño favorecerá el estado de la piel, aunque se debe tener cuidado de secar cuidadosamente los pliegues, para evitar la aparición de hongos, sobre todo en personas postradas o con movilidad reducida. "En estos casos, se recomiendan cremas o lociones que contengan elementos como vitaminas, aloe vera, urea y otras sustancias antioxidantes. Aunque en esta edad se tiende a perder la sensación de sed, es imprescindible que los mayores consuman agua suficiente durante el día, que llegará a los órganos y la epidermis. Esto puede complementarse con infusiones o sopas o zumos de frutas", señala.

- Más protección al exterior. Es importante hidratar bien la piel, pero también que la superficie

de contacto con agentes externos como el frío y el viento se la menor posible. Utilizar una vestimenta adecuada, junto con gorros y guantes, ayudará a proteger zonas como las manos, una de las más expuestas a agresiones en cualquier época del año.

No obstante, la doctora también subraya que la alimentación balanceada es fundamental para su piel, pero también para todo el organismo. "No basta solo con la hidratación, el consumo de nutrientes debe mantenerse o aumentar en esta edad. Alimentos ricos en omega-3 (como los pescados), altos en vitaminas (como las hortalizas de hoja verde, pimientos, brócoli y frutas como la naranja o el mango), junto con frutos secos (que entregarán aceites esenciales y antioxidantes), deben estar presente siempre en la dieta de cualquier persona mayor", destaca.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), Chile tiene el aumento más significativo de la esperanza de vida de su población, proyectando que para el 2050, al menos un 30% de la población tendrá 65 años y más y un tercio de este grupo superará los 80. Para Galarce, "por este motivo, debemos conocer y desarrollar un cuidado integral de las personas mayores, para que mantengan una buena calidad de vida, lo que también incluye el cuidado de su piel.

