



DERMATOLOGÍA

Envejecimiento de la piel: qué es, tipos y tratamiento

POR DRA. LOREA BAGAZGOITIA, DERMATÓLOGA



Una nueva mancha o unas arrugas, entre otros, son signos de envejecimiento cutáneo que, frecuentemente, suscitan consultas en dermatología o en la oficina de farmacia. Tengamos en mente, no obstante, que el envejecimiento de la piel es solo parte del envejecimiento global de nuestro rostro. La piel cambia de textura, tono y aspecto, pero los volúmenes de la cara se ven también modificados con el paso del tiempo. En general, los productos tópicos y técnicas que repasaremos en este artículo hacen alusión a los efectos del paso del tiempo en la piel y cómo optimizarlos, pero no serán efectivos en la reposición de volúmenes ni rejuvenecimiento a nivel global.

¿Qué es el envejecimiento de la piel?

Conforme cumplimos años, la piel se va mostrando menos lustrosa. No es raro que también aparezcan algunas arrugas y manchas (léntigos solares). Este proceso es multifactorial debido a cambios fisiológicos en el tejido cutáneo y de soporte. El envejecimiento cutáneo se caracteriza por una epidermis más fina, con menor renovación celular a consecuencia de un enlentecimiento en la proliferación de los queratinocitos. La actividad de los melanocitos es menos homogénea, lo que conlleva una pigmentación irregular que se traduce en la aparición de manchas.

La dermis y el tejido graso también se atrofian, disminuyendo el número de células que contiene, la vascularización y la matriz extracelular. Esta pérdida de tejido, tanto a nivel dérmico como hipodérmico, es el que condiciona la aparición de arrugas.

¿Por qué ocurre?

Naturalmente, nuestro cuerpo y, en consecuencia, nuestra piel, envejecen por el paso del tiempo. Sin embargo, el grueso de los cambios descritos en el apartado anterior son predominantemente debidos a factores externos y no tanto a los años. Por esta razón, habitualmente se distingue entre envejecimiento intrínseco y envejecimiento extrínseco.



Envejecimiento intrínseco

Es en este tipo de envejecimiento donde influyen especialmente los factores genéticos, que pueden condicionar el tono de la piel, así como la tendencia a ciertas enfermedades. Por otro lado, los hombres y las mujeres pueden presentar ciertas diferencias en su forma de envejecer, lo cual se ve reflejado, por ejemplo, en la mayor probabilidad de presentar alopecia androgénica en los hombres que en las mujeres.

El envejecimiento intrínseco lleva a una pérdida de elasticidad, sequedad, aparición de puntos rubíes o una mayor dificultad en la cicatrización.

Envejecimiento extrínseco

El hecho de ser un órgano barrera hace que la piel esté expuesta a diversos elementos que pueden influir en su evolución. Este conjunto de elementos, que dependen del comportamiento individual, influyen en el deterioro del funcionamiento cutáneo en mayor o menor medida.

El factor externo más relevante en este sentido son los rayos (UV), que tienen la capacidad de inducir mutaciones en el ADN de las células, modificando la expresión de los genes de algunas proteínas. Un ejemplo es la metaloproteinasas (MMP) que característicamente se activan, aumentando así la degradación del colágeno. También los infrarrojos, el calor y la luz visible pueden influir en el envejecimiento.

Al efecto de la radiación solar se suma el efecto del tabaco, el estrés, así como el de la contaminación. La alimentación también tiene influencia en el envejecimiento cutáneo, pues se ha visto que las dietas ricas en azúcares inducen una glicación del colágeno.

¿Se puede tratar?

Es imposible retroceder en el tiempo, por lo que no podemos borrar el envejecimiento, especialmente el intrínseco. Algo parecido ocurre con todo el daño debido a contaminación, estrés, falta de sueño o sol que tengamos acumulado en nuestra piel: no podremos borrarlos, pero sí podremos esforzarnos por evitar una mayor acumulación. Además, disponemos de tratamientos y técnicas que pueden ayudar a eliminar las consecuencias de dicha acumulación de daño. Veamos cuáles son estas 'armas'.

Prevención

Es indiscutible que la mejor forma de evitar el envejecimiento de la piel es la fotoprotección. Se sabe que dos terceras partes de este son debidas a la exposición solar y, por tanto, indudablemente el uso habitual de fotoprotección será la base de cualquier rutina anti envejecimiento. Igualmente, una dieta sana, un buen descanso, evitando el estrés y la contaminación, serán estupendos aliados.

Tratamiento

Una vez los signos de envejecimiento se han presentado, disponemos de algunas herramientas que pueden ayudarnos a mejorarlos. Repasémoslas.

- **Retinoides:** son las moléculas estrella en el tratamiento *antiaging*, pues han demostrado en diversos estudios la capacidad de revertir ciertos signos del envejecimiento cutáneo. De este modo, un uso habitual de retinoides puede mejorar la irregularidad en el pigmento y las arrugas finas, mejorando también la textura de la superficie epidérmica. Además, de forma indirecta pueden favorecer una mayor síntesis de colágeno y fibras elásticas en la dermis.
- **Vitamina C y otros antioxidantes:** muchos de los signos del envejecimiento son fruto del estrés oxidativo generado a nivel celular por la radiación UV, las partículas contaminantes, el tabaco,

la falta de sueño o el estrés. Las moléculas antioxidantes pueden neutralizar la capacidad oxidativa de los ROS (especies reactivas de oxígeno) inducidas por estos factores. Por otro lado, la vitamina C en concreto puede reducir la síntesis de melanina, con lo que, a pesar de ser menos potente que otros activos específicamente despigmentantes, puede ayudar a regular el tono de la piel.

- **Dispositivos:** no es el objetivo de este apartado el definir las virtudes terapéuticas de todos y cada de los dispositivos que se encuentran en el mercado. Sin embargo, centrándonos específicamente en el rejuvenecimiento cutáneo, podemos hablar de dos tipos de enfoque. Por una parte, se encuentran aquellos dispositivos de luz (diferentes tipos de láseres o luz pulsada) que, basándose en el fenómeno de la fototermólisis selectiva, atenúan los colores (llamados cromóforos) por los que tienen afinidad. De esta manera, son herramientas excelentes para tratar los léntigos, arañas vasculares y rojeces. Por otra parte, disponemos de diferentes dispositivos que, mediante la ablación del tejido, pueden conseguir una estimulación de la síntesis del colágeno dérmico. Habitualmente este daño se realiza de forma fraccionada, es decir, mediante microcolumnas de daño dérmico que provocan una regeneración de este tejido dañado, fomentando así la producción de colágeno.

En resumen, el mensaje orientado a las personas que consulten por envejecimiento cutáneo debe ir, en primer lugar, orientado a su prevención, evitando el daño por el entorno y hábitos perjudiciales. Si ya existe un daño patente en la piel, herramientas como los retinoides, antioxidantes y ciertos dispositivos dermatológicos pueden ayudar a mejorar signos como las arrugas, arañas vasculares o léntigos solares. ✚