

# La Piel-Aspectos básicos

La piel es el mayor órgano del cuerpo humano consta de tres estratos principales que, de superficie a profundidad, son: la epidermis, la dermis y la hipodermis.

# Enzimas

- Las enzimas, también denominadas fermentos, son sustancias capaces de acelerar las reacciones bioquímicas del organismo
- Las enzimas serían como los obreros de la célula. Crean nuevas proteínas, transportan materiales dentro de la célula y realizan otras funciones celulares importantes
- Proteínas que estimulan ciertas reacciones químicas

# Colágeno

- El colágeno en lugar de ser una proteína única, se considera una familia de moléculas estrechamente relacionadas pero genéticamente distintas. Se describen varios tipos de colágeno:
- **Colágeno tipo I:** Se encuentra abundantemente en la dermis
- Su función principal es la de resistencia al estiramiento.
- **Colágeno tipo III:** Abunda en el tejido conjuntivo laxo, en las paredes de los vasos sanguíneos, la dermis de la piel, Su función es la de sostén de los órganos expandibles.

# El colágeno mantiene la fuerza y flexibilidad

- El colágeno es una proteína de estructura compleja la cual mantiene la fuerza y flexibilidad de la piel, ligamentos, huesos, articulaciones, músculos, tendones, encías, dientes, ojos, vasos sanguíneos, uñas y cabello

# Elastina

- Proteína que forma las fibras elásticas del organismo. Se encuentra especialmente en la piel y proporciona elasticidad y tonicidad de la piel y que se deteriora con los años.
- Constituye, junto a los colágenos, el material fibrilar de la dermis.
- Químicamente, la elastina es una proteína fibrosa formada por una red junto con el colágeno, los mucopolisacáridos y las glicoproteínas que constituyen la trama del tejido.

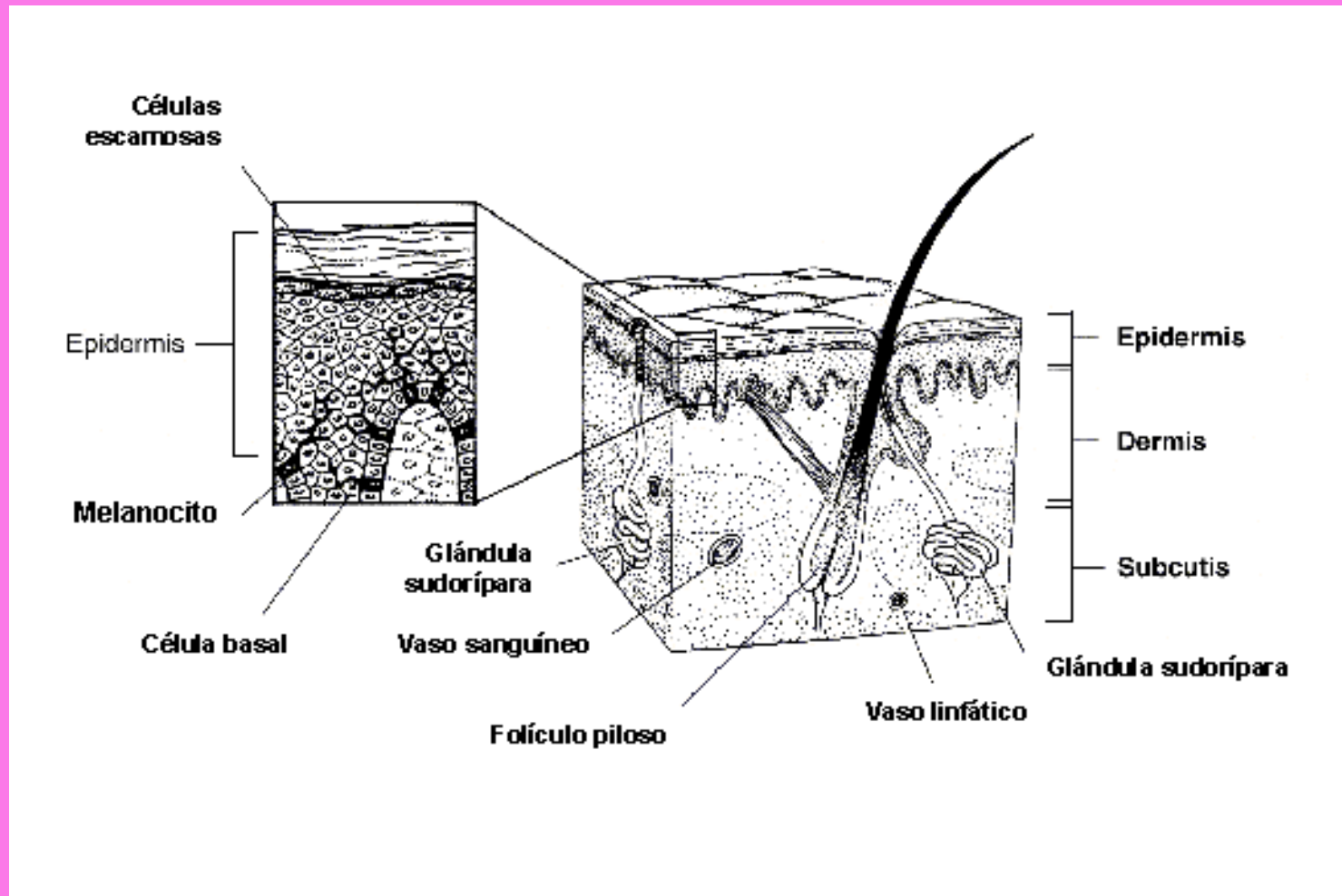
# Dermis

- Provee las vías y el sostén necesario para el sistema vascular cutáneo y constituye un enorme depósito potencial de agua, sangre y electrolitos.
- **dermis profunda:** contiene la mayoría de los nexos de la piel. Está constituida por tejido conectivo con fibras elásticas que se disponen en todas las direcciones y se ordenan en forma compacta, dando resistencia y elasticidad a la piel.

# Melanocitos

- Células de la piel que producen y contienen el pigmento llamado melanina.
- Su principal función es la producción de melanina, un pigmento de la piel, ojos y pelo.
- Cuando la concentración es de melanocitos benignos aparecen las pecas, lunares y léntigos.

# La piel en su interior



# Menopausia y estrógenos

- Los ovarios pierden gradualmente la habilidad de producir estrógeno y progesterona, las hormonas que regulan el ciclo menstrual.
- Durante la perimenopausia, se reduce la velocidad de producción de estrógeno y los niveles del mismo fluctúan.
- Para ocuparse de síntomas emocionales usted debe ejercitarse regularmente. Esto ayudará a mantener su equilibrio hormonal y a preservar fuerza ósea.
- La sequedad vaginal y menor elasticidad en tejidos son problemas comunes de la menopausia, efecto debido a la disminución del nivel de estrógeno. Problemas urinarios: Ejercítese, tosiendo, riendo, levantando objetos pesados, o movimientos similares que aplican presión en la vejiga y que pueden hacer que se escapen pequeñas cantidades de orina. La carencia del ejercicio regular puede contribuir a esta condición. Es importante saber que el entrenamiento de la vejiga es un tratamiento simple y eficaz para la mayoría de los casos.