

La Piel

Autor: Navarro López, Judit (Técnico especialista en anatomía patológica y citología).

Público: Sanitario. **Materia:** Anatomía Patológica. **Idioma:** Español.

Título: La Piel.

Resumen

La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo, ¿la cuidamos lo suficiente?, creo que aún no somos del todo conscientes de los problemas a los que nos sometemos cuando nos exponemos de forma prolongada a la radiación solar. Aún existen personas que no protegen su piel diariamente frente a esta agresión; estos puede que jamás lleguen a padecer problemas tan graves como un cáncer de piel, o tal vez puede que acaben teniendo un final mortal por este descuido. Vamos a conocer un poquito más sobre la principal barrera de protección que nos brinda nuestro cuerpo.

Palabras clave: Sanidad.

Title: The Skin.

Abstract

The skin is the most extensive organ of our body, do we take care of it enough ?, I think that we are not yet fully aware of the problems we undergo when we expose ourselves to the solar radiation for a long time. There are still people who do not protect their skin daily against this aggression; These may never get to suffer such serious problems as a skin cancer or perhaps they may end up having a fatal end due to this carelessness. Let's know a little more about the main barrier of protection that our body provides.

Keywords: Health.

Recibido 2018-05-28; Aceptado 2018-06-11; Publicado 2018-06-25; Código PD: 096134

INTRODUCCIÓN:

La piel, el órgano más extenso de nuestro cuerpo, ¿le damos la suficiente importancia que merece su cuidado? ¿Conocemos bien las consecuencias de una prolongada exposición al sol?, Quizá no seamos del todo conscientes de las lesiones que nos podrían ocurrir. Aún existen personas, lo digo desde mi experiencia, que no le dan importancia a protegerse del sol. Esas personas pueden que jamás lleguen a sufrir problemas graves o puede que tengan un final mortal por este descuido. Aún así, todos alguna vez a lo largo de nuestra vida hemos sufrido algún problema de salud en nuestra piel. Vamos a intentar conocerla un poquito más.

SISTEMA TEGUMENTARIO:

La piel es el órgano más importante del sistema tegumentario humano, del cual forman parte también pelos y uñas. Todo este sistema tiene una función protectora, protegiendo así a nuestros órganos internos y colaborando en la forma de relacionarnos con el mundo que nos rodea a través del sentido del tacto.

Como ya hemos comentado entre sus funciones se encuentran:

1. *Protección y barrera*; es la primera defensa de nuestro organismo frente a agentes externos tales como bacterias, virus, contaminación, golpes....
2. *Regula nuestra temperatura*, usando el sudor para ello o la erección del vello.
3. *Es uno de nuestros órganos de los sentidos* dándonos información del medio q nos rodea en forma de dolor, placer, nos aporta información sobre temperatura y presión.
4. Las uñas por su lado; nos aportan *protección en las puntas de los dedos*, ya que son placas duras de células muertas que poseen queratina.

PARTES DE LA PIEL:

1. **Epidermis** ; es la capa más externa de la piel. Se corresponde con tejido epitelial derivado del ectodermo. Este epitelio es un conjunto de células íntimamente unidas que revisten la estructura corporal.
2. **Dermis**; se encuentra por debajo de la epidermis y es tejido conectivo, que no es ni más ni menos que tejido de sostén y protección formado por células y matriz. Esta última formada por fibras colágenas, fibras elásticas, fibras reticulares y sustancia fundamental. En la dermis podemos encontrar glándulas sudoríparas, sebáceas, folículos pilosos, vasos sanguíneos y nervios.
3. **Hipodermis o capa subcutánea**; compuesta por tejido adiposo, una variedad de tejido conjuntivo formado por células denominadas adipocitos. Como misión principal de este tejido es la de almacenamiento de energía, amortiguador de golpes y aislante térmico.

CONSECUENCIAS DE UNA EXPOSICIÓN PROLONGADA AL SOL:

El sol emite radiación invisible, radiación ultravioleta (UVA y UVB), esta radiación tiene efectos devastadores en nuestras células. La potencia con la que los rayos UV inciden en la tierra va a depender de:

- Las horas del día, siendo en este caso más potentes entre las 10 am y las 4 pm.
- La estación del año. Más fuertes en primavera y verano.
- Altitud. Cuanto más alto más radiación.
- Reflejo de los rayos UV, ya que al llegar a las superficies (agua, tierra, plantas...) se reflejan volviendo a exponerse en el ambiente.
- La cantidad de nubes existentes en el momento de exposición. Ya que algunos rayos se reflejarán aumentando su exposición y otros no las atravesarán reduciendo su ataque.

La piel y nuestros ojos son los máximos afectados de esta exposición a la radiación solar. Aparecen arrugas, manchas y cáncer de piel; este último se debe a un daño en la estructura del ADN de la célula, siendo más dañinos para ello los rayos UVB.

TIPOS DE CÁNCER DE PIEL:

- A) **Carcinoma de células basales**. Es el tipo de cáncer de piel más común. Su aparición suele darse en cabeza y cuello ya que son las zonas más propensas a la exposición al sol.
- B) **Carcinoma de células escamosas**. En este caso también suele darse en zonas con mayor exposición solar y con incidencia en sitios con cicatrices o llagas crónicas.
- C) **Melanoma**. Se produce a partir de las células de nuestra piel productoras de pigmentos, los melanocitos.

MELANOMA:

Es la forma de cáncer de piel más peligrosa. El desarrollo del mismo puede tener factores tanto ambientales (radiación UV), como hereditarios (de ahí la denominación "melanoma familiar" cuando ocurre en estos casos).

La observación a detalle de cada uno de nuestros lunares y manchas nos va a servir de vigilancia y ante los siguientes signos nos pondremos en alerta:

1. **Asimetría**. La distancia desde el centro del lunar o mancha es distinto para cada uno de sus lados.
2. **Bordes**. Un lunar benigno presenta bordes regulares al contrario de uno maligno.
3. **Color**. Un lunar con diversos colores es motivo de estudio.

4. **Tamaño o diámetro.** Un lunar normal suele ser más pequeño que un melanoma.
5. **Picor.**
6. **Aparición de pus, sangre o úlceras.**
7. **Creación de lunares nuevos.** Aparecen lunares nuevos cerca de un lunar ya existente.

Un melanoma tratado precozmente casi siempre se puede curar. La prevención y la observación de nuestro cuerpo es la mejor arma frente a este cáncer.

Una vez diagnosticado y clasificado según su estadio, el equipo de profesionales médicos explicará al paciente según la etapa en la que se encuentre el cáncer entre otros aspectos, las opciones al tratamiento que sea más oportuno. Entre ellos encontraremos la cirugía, la quimioterapia, radioterapia, la terapia dirigida e inmunoterapia.

BENEFICIOS DEL SOL:

Hay que mencionar que tomar el sol de forma saludable tiene números beneficios para la salud. Uno de ellos bien conocido y es que nos aporta vitamina D, ayuda a absorber el calcio y por tanto a mejorar y mantener el buen estado de nuestros huesos y dientes, fortalecer músculos, ayuda a reducir los estados de depresión...

COMO EXPONERNOS DE FORMA SEGURA:

El uso de cremas protectoras, sombrillas, ropa protectora, evitar exponernos en las horas de mayor potencia de radiación, el uso de gafas de protección UV y evitar lámparas solares son algunas de las medidas a tomar para poder disfrutar de una forma saludable la luz solar.

Bibliografía

- Anatomía y fisiología de la piel.
- <https://www.stetikmed.cl/ariculos-PDF/steikmed-anatomia-y-fisiologia-de-la-piel.pdf>
- Piel: qué es, funciones, sus capas y más – Foromed
- foromed.com/piel-funciones-capas-mas/
- Citología e histología vegetal y animal.
- McGraw- Hill. Interamericana 2ª edición. IBSN.84-486-0181-5
- Sistema tegumentario humano.
- <https://www.bioenciclopedia.com/sistema-tegumentario-humano/>
- La piel, el cabello y las uñas-kidshealth.
- <https://www.kidshealth.org/es/teens/skin-hair-nails.esp.html>
- Cuatro razones saludables para tomar el sol.
- <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/cuatro-razones-saludables-para-tomar-el-sol-911366202013>
- Exposición al sol: Medlineplus
- <https://medlineplus.gov/spanish/sunexposure.html>
- ¿Qué es la radiación ultravioleta (UV)?- American Cancer Society.
- <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-piel/prevencion-y-deteccion-temprana/que-es-la-radiacion-ultravioleta.html>
- Melanoma- La Fundación de cáncer de piel.
- <https://www.cancerdepiel.org/cancer-de-piel/melanoma>
- ¿Cuáles son los tipos de cáncer de piel? – Tu lucha, mi lucha.
- <https://www.blog.oncosalud.pe/cuales-son-los-tipos-de-cancer-de-piel>
- Tratamiento del cáncer de piel tipo melanoma.
- <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-piel-tipo-melanoma/tratamiento.html>