



La ciencia del



acné y verrugas las

La irritante
verdad sobre

la piel

ALEX WOOLF



algar

Las capas de la piel

De media, la piel de una persona adulta mide 2 metros. Pesa 4 kilos y contiene alrededor de 18 kilómetros de vasos sanguíneos.



La piel está formada por tres capas. La más superficial es la epidermis. Normalmente, tiene el grosor de una hoja de papel, pero es más recia en las palmas de las manos y en las plantas de los pies. La capa de en medio es la dermis, que es entre 3 y 30 veces más gruesa que la epidermis. La capa más profunda y más espesa de todas es la hipodermis. Su grosor varía según la parte del cuerpo que cubra. Juntas, estas capas ayudan a proteger el cuerpo, lo mantienen a una temperatura adecuada y posibilitan el sentido del tacto. En medio de las tres capas hay pelos, glándulas, nervios y vasos sanguíneos.

¿No te haces daño?

¡Tengo la piel gruesa!

La epidermis contiene grandes cantidades de queratina, un tipo de proteína dura e impermeable que protege la piel.

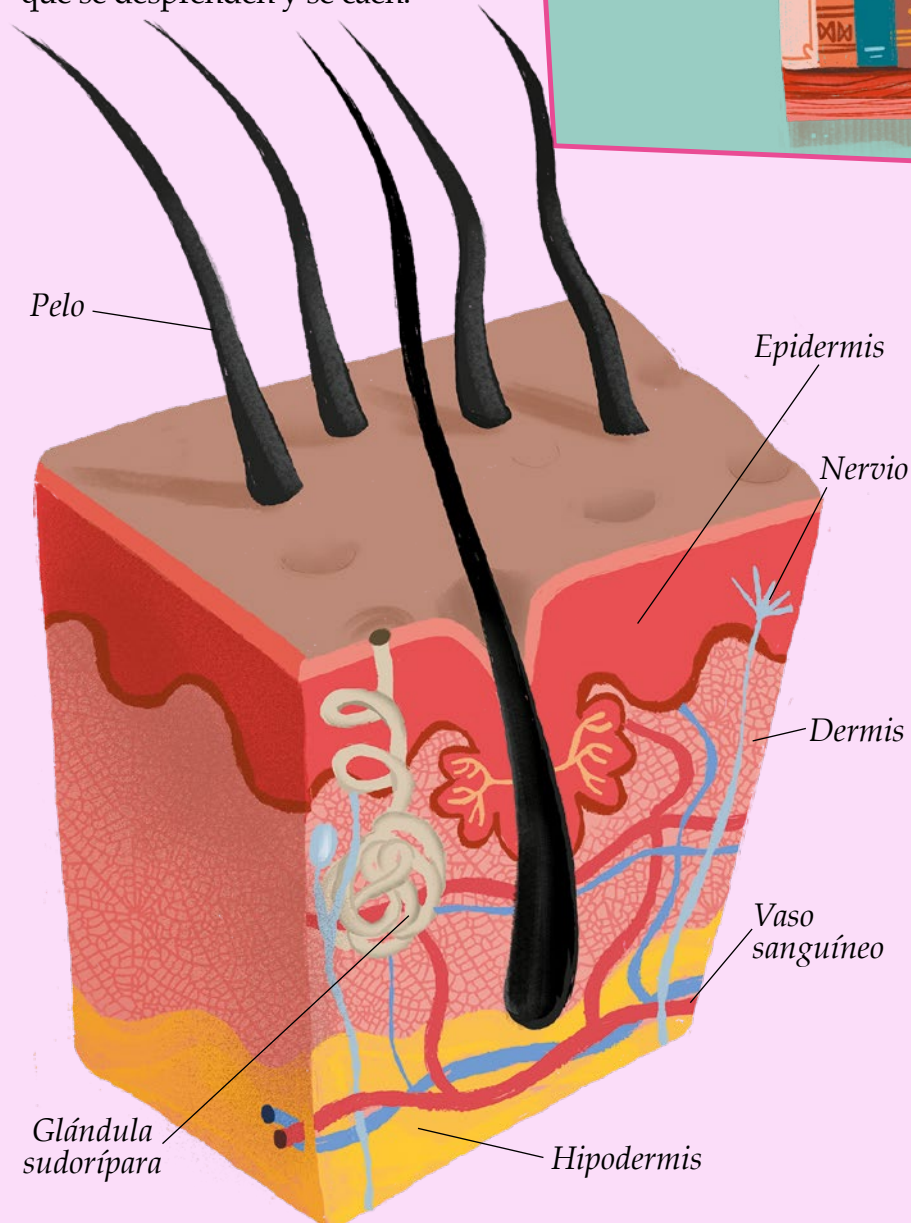


Epidermis

Las células de la epidermis crean melanina, una sustancia que da color a la piel. Su superficie está hecha de células muertas. En la parte de debajo de la epidermis se forman continuamente células nuevas que reemplazan a las células muertas de la superficie, que se desprenden y se caen.

Información asquerosa

Alrededor del 70 % del polvo de una casa es en realidad piel muerta. Cada minuto del día perdemos entre 30.000 y 40.000 células muertas de la superficie de la piel. ¡Eso son casi 4 kilos de piel perdida cada año!



Dermis

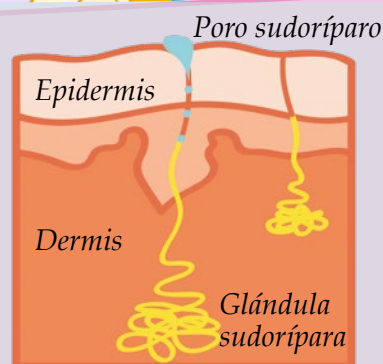
La dermis contiene terminaciones nerviosas que proporcionan el sentido del tacto; vasos sanguíneos que llevan oxígeno a la piel; glándulas sebáceas que producen sebo, un aceite natural; y glándulas sudoríparas. Además, la dermis dota de firmeza y elasticidad a la piel.

Hipodermis

La capa inferior está casi totalmente hecha de grasa. Nos ayuda a mantener el calor y absorbe los golpes. También ayuda a unir la piel con los tejidos de debajo. Esta capa contiene las raíces de los pelitos que crecen en la piel.

Sudor y carne de gallina

Al sentir frío se pone la carne de gallina porque el cuerpo endereza el vello para que atrapen la capa de aire caliente más próxima a la piel.



¿Qué es el sudor?

Es casi toda agua con pequeñas cantidades de sustancias químicas como amoníaco, urea, sales y azúcar. Sale a través de unos agujeritos llamados *poros*. Cuando el sudor entra en contacto con el aire, se evapora (cambia de líquido a vapor), lo que ayuda a que el cuerpo se enfríe.

La piel ayuda al cuerpo a mantener una temperatura adecuada, alrededor de los 37 °C. Si este se calienta o se enfría demasiado, el cerebro envía señales a la piel para que se ponga en marcha. Cuando se sobrecalienta, los vasos sanguíneos transportan la sangre caliente de otras partes del cuerpo a la superficie de la piel, por eso muchas veces tenemos la cara roja al practicar deporte. Las glándulas sudoríparas producen sudor para liberar el calor del cuerpo en el aire y así enfriarlo. Si tenemos frío, los vasos sanguíneos se estrechan y mantienen la sangre caliente lejos de la superficie de la piel.



¿Por qué apesta el sudor?

En realidad, el sudor no huele a nada. El mal olor se produce cuando las bacterias que viven en la piel se mezclan con él. Al llegar a la pubertad, las glándulas de las axilas empiezan a producir un tipo distinto de sudor que puede oler muy mal. Ducharse regularmente y utilizar desodorantes ayuda a combatirlo.

¿Por qué apestan los pies?

Hay más glándulas sudoríparas en los pies que en cualquier otra parte del cuerpo, y estas producen grandes cantidades de sudor. Las bacterias de la piel descomponen este sudor y, durante el proceso, liberan olor a queso. Es posible evitarlo lavándose los pies y cambiándose de calcetines todos los días.



La piel expulsa hasta 11 litros de sudor al día cuando hace calor. Si haces ejercicio en verano, recuerda beber mucha agua para recuperar los líquidos perdidos.



Dato sorprendente



Pero el cuerpo no solo muestra la carne de gallina ante el frío, también lo hace en situaciones de miedo o estrés. Aparece en los antebrazos y en las otras partes de la piel con vello.